想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

禅观正脉研究
南怀瑾先生讲述　李默然记辑

公案三生白骨禅

古往今来，多少世间人梦寐以求出世间的妙法。地不分东西南北，人不论男女老幼，正如古人所说：“学道者如牛毛，成道者如麟角。”实在一点不假。禅宗三祖僧璨大师的“信心铭”说：“至道无难，惟嫌拣择。”虽然人人都知道大道原本平凡，平常心即是道，但却因拣择无难中的难处，迷惑了多少人群，千山万水，跋涉种种艰难辛苦而求道求法，结果还是零落归山丘，依然白骨扬尘，虚诳终生。

自西元一九七七年初开始，到西元一九七九年底，怀师再度闭关，三年期满。于出关前夕，因某法师的至诚启请法要，师即一笑提笔，写了明代诗人唐寅的一句诗：“公案三生白骨禅”作为答案。看了让人一头雾水，更为茫然。

可惜读书不多，为了追踪根源，查出唐伯虎的这首全律，原是：

怅怅莫怪少时年，百丈游丝易惹牵。
何岁逢春不惆怅，何处逢情不可怜。
杜曲梨花杯上雪，灞陵芳草梦中烟。
前程两袖黄金泪，公案三生白骨禅。
老后思量应不悔，衲衣持钵院门前。

在唐伯虎这首诗里，当然找不出佛法与道妙。只是看到文人的锦心绣口，妙笔生花的文字游戏而已。

然而文字般若，亦非容易。虽然说诗文只是雕虫小技，但要仔细推敲，以积学太浅来说，也颇费一番精神。唐伯虎为什么说到“灞陵芳草”？为什么说到“衲衣持钵”？又要碰上追踪典故的麻烦了。至于“前程两袖黄金泪”，还可推测而知他受宁王宸濠迫害的历史掌故。但“公案三生白骨禅”，与他又有何干？为了“衲衣持钵”，又想到要修道成道而必须出家为头陀云云。

再念及苏东坡答道元佛印禅师的诗：

瘦骨难支玉带围，钝根仍落箭锋机。
欲教乞食歌姬院，犹胜云山补衲衣。

谈了苏诗，仍然不得着落，为了“乞食歌姬院”的故事，还须追寻李唐后主时代韩熙载政治逃难的掌故，愈来愈麻烦。先不说佛法道妙，只从“书到用时方恨少”的角度来讲，还不如干脆请教怀师，接受一番教训比较省力。结果师说：用心在寻章摘句以求道妙，总是多余，不如用志不分，勤求佛法为是！虽蒙慈悲解说这两首诗的内涵，仍然谆谆告诫不可从文字上求。于是蒙师再为说“禅秘要法”不净观、白骨观等，贯通三乘修法的奥妙。

首先师设三问：

读大小乘经律的记载，当世尊住世，所谓正法时期，何以出家众的僧尼，及在家修士，大多数能立地证果，甚之悟道。所以者何？

读东汉以后的佛教史料，包括《高僧传》初集，《比丘尼传》等。当佛经三藏教法，尚未普遍传人时，中国初期出家众的僧尼及一般修学者，由禅观修持而得证果，颇不乏人。自智者大师创立天台宗教义以后，再加达摩大师东来传授禅宗心印，直至初唐，单传一脉而至六祖，禅道普行。又有玄奘大师译出大小乘经藏，十宗昌盛。从此以后，明理者多，实证者少。甚之，每下愈况，愈来愈差，乃至统统流于口头禅，皮相佛，所以者何？

由持斋吃素而到念佛生西。或观心参禅，而到追求秘密宗乘的修法。甚之，转入丹道，如宋释（薛）道光改学丹道南宗。无论禅净律密，各宗各派，纷纷离情绝俗，号称专修者多如过江之鲫，而确得悟真证果者，寥若晨星。所以者何？

经此三问，寻思至再，犹始终不得要领。

师云：无他。正以好高骛远，足跟自不点地，不从平常心入道而已。且师常言：“最初的，即是最后的。最平凡的，即是最高深的。”列子说：“大道以多歧亡羊，学者以多方丧生。”如此而已。

师复云：当以经律中世尊初传法藏，从四念处入门以至三十七菩提道品。寻绎鸠摩罗什法师所传译之“禅秘要法”中所蕴藏“不净观”、“白骨观”的秘密，贯而通之，神而明之，依教奉行，虔诚制心而修证之，足以尽大小乘密藏的道妙。何须心外求法，向外驰驱。

讲到“不净观”与“白骨观”等的基本佛法，固皆人人尽知，而人人未以为然，更启疑窦，因进而请师再为慈悲开示。师即默然良久，嘱取“禅秘要法”原译，详为开示如次：

实修禅观的证验公案

时间：世尊住世时期。

所在地点：王舍城、迦兰陀竹园。

与会圣众：舍利弗、大目犍连、摩诃迦叶、摩诃迦旃延与五百声闻罗汉，及千二百五十常随众

等。
主请修法者：王舍城中一位比丘，摩诃迦絺罗难陀。

性格：生来聪明多智，博通印度传统文化的宗教哲学、婆罗门教理。诸如四毗陀论、违世羁经、道术方书、天文与阴阳术数等学，并及一切世间技艺，无所不能。
但出家以来，经历多年，于佛法味，独不得尝。

正当世尊入深密禅定，默然不语时，迦絺罗难陀前来请示修法。见佛人定，便转到智慧第一的舍利弗面前，请求说法。舍利弗于是为他解释苦、集、灭、道——四谛法门的义理，反复分析四谛的精辟道理。他听了七遍，始终不悟，总是无法生起正信。

跟着又转而请教五百圣众的得道罗汉。他们又同样的为迦絺罗难陀反覆解说四圣谛法门七遍。仍然不悟。

恰好世尊出定。因此，他又回转身来，请求世尊开示法要。世尊又为他重演四谛法门，反复深入地讲了七遍，结果还是无动于衷。

此时在旁边随缘听讲的五百天子，如法听习，因而得入初果须陀洹的道果，赞叹备至，以天华供养，作为报谢。惹得迦絺罗难陀心怀惭愧，默默无言，全身投地，再度拜倒佛前以求忏悔，痛哭悲涕不已。引得旁边站立的阿难尊者，深为感伤，挺身而出，叉手礼佛，进而问道：迦絺罗比丘，聪明多智，又多才多艺，何以如此至诚求佛修法，反而不得要领，不能证得法要？

世尊听了阿难所问，莞尔微笑，口出五色祥光，绕佛七匝，再从顶门还入。然后说出迦絺罗难陀的三生公案：

往昔久远劫来，当燃灯佛（也正是为释迎文佛印证授记的古佛。事迹见于金刚般若波罗蜜经中世尊自说因缘。）——出世的时代，有一比丘，名阿纯难陀，聪明多智。正因为他自持聪明多智，既骄傲，又我慢——见多识广，多思多虑，怀疑不定。因此，自以为是，放逸不羁，不肯脚踏实地，专一勤修——观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我的四念处法。

因为聪明多智、骄慢、放逸的重大结习，累积成为果报，身坏命终，反而堕于黑暗无明地狱。经过长劫，从黑暗地狱出，转生于极其傲慢狂妄的龙、象之类，达一千生之久。但他在此旁生中，五百生中，常作龙王，五百生中，常作象王——凡具骄暴之气的各类王者，大多有此难消结习。千生之难满，因宿习曾根种性的恢复，便舍此畜生道身，又转生为人，出家持戒。因此功德，复得生为天人。享尽天福命终，再来人间。

他因秉受有多劫以前的聪明多智，以及读诵钻研三藏经文的种性，所以今生值佛教化，乐于研究。但因多生放逸不羁的结习，心多散乱，不能诚信，不肯脚踏实地，勤修四念处法，所以今生仍然不能觉悟。

迦絺罗难陀跟着阿难尊者，听佛说到这里，立刻就从地上起立，长跪佛前，请求世尊教导他如何专心系念一缘的方法。
世尊便对阿难与迦絺罗难陀说：

谛听！谛听！善思念之。难得你今天来问我，如何才能灭除心中乱想的心贼。这是过去、现在、未来三世诸佛对治烦恼的法药，同时也是关闭一切诸放逸门的甘露正法。现在我将普为人天开讲八正道——正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。但愿你好好谛观心法，不要再散乱、放逸。

正当世尊说到此处，当时在场的五十位大比丘，同时请托阿难尊者转求世尊，准许随学如何能不放逸的修法。

世尊便说：我现在不但为迦絺罗难陀以及与会等大众，说此法要，同时也为将来那些懈怠放逸的修行人，说此专一系念法门。并且转对迦絺罗难陀说：你这次听受我法，慎莫忘失。从现在开始，应老老实实专修出世的沙门法。
初修专一系念法

所谓专修出世的沙门法，应当独居静处，铺好尼师坛（即坐具），整齐衣服，或披服袈裟，端身正坐，左手放在右手上，两大拇指舒适相拄。闭目，舌抵上腭，摄心凝神，使自安住，不至散乱。

【此处所用手印，亦可同禅定三昧正印，右手放在左手上，两大拇指舒适相拄——七支跏趺坐法。此法随处可见，不另详说。】

【安坐澄心以后，应当观察默念：“崇高必至堕落，积聚必有消散，缘会终须别离，有命咸归于死。”世间无常，必归死寂的死观。】

一．然后意念返视，系念在左脚大拇指上，谛观左脚的大拇指前半节，如死后初起溃烂，生了脓胞那样地去想象。

二．专念谛观左脚大拇指的脓胞溃烂，化成脓水，露出了非常白净的骨头，放着白色的光芒。

三．返观意想中，既见白骨、白光以后，再依次使整个大拇指的肉，分裂开来，见到大拇指节的全节白骨，绽放白光。

世尊说到这里，便对迦絺罗难陀说：如此观想，便是专一系念的法门，你去好自修为。

迦絺罗难陀听佛如此说法，非常欢喜，便去依教奉行。

他依佛所教，不敢妄作聪明，再自散乱。先从左脚大拇指作白骨白光的观想。观想成就之后，再观第二个脚指，也成就了白骨白光想象。再现第三脚指，到了第三脚指的白骨白光观想成就之后，心量逐渐扩大，就可同时观起五个脚指的白骨白光，一时俱现。左脚观成，再观右脚，也是同样如此，然后就把心念定止在这五节白骨上，使得心念不再乱跑。如果杂思乱想又起伏波动的话，就再摄心凝神，再归到当初观想大拇指前半节的境相，一步一步重新观想。

只要大拇指前半节的观想成就了，全身自然柔软温暖，从心胸部位以下，会有暖热的感觉，到了此时，有此象征，就可达到系心住的境界了。

【这也就是通说小止观得初住止境。】

白骨观想法

专一系念，达到系心不乱，安然而住的境界，就要再进一步起心观想，使足趺（脚背）的肉，向两边劈开来，意境上呈现脚背的这五根骨头，犹如珂雪般的自净，了了分明。

这步观想成就之后，再观想踝骨的肉质向两边劈开，又见踝骨，皎然白净。

再次，便观胫骨的肉褫落，露见皎然白净的胫骨。（附图）

渐次向上观想，膝骨，髋骨以至于到达两肋的胁骨，然后再转过来观想脊骨，肩骨。

然后再从肩向下观到肘骨，腕骨，手掌骨，手指骨。而至颈部以下的白骨，历历分明，皎然呈现，在意境中的想相，如实映现。

化朽腐为神奇的不净观

自头部以下的白骨观想之后，接着犹如拿现代解剖的学识，复为详说不净观的次第。

一、观想头皮，头皮观想出来了，再观想薄皮、膜层、脑髓、脂肪等。

二、在观想到头脑部分脂肪以后，跟着便循序而下再观想咽喉、肺腑、心、肺、肝、大肠、小肠、脾、肾、生脏、熟脏。

【生脏，照传统中国医学看法，大致相当于五脏：心、肝、脾、肺、肾。熟脏，则大约相当于六腑：三焦、大肠、小肠、胆、胃、膀胱。如果我们用现代观念为生脏、熟脏下注解的话，那么生脏大约包括了呼吸系统与循环系统；熟脏则大约包括了排泄系统和消化系统，甚至，具含荷尔蒙等系统。例如其他佛经说到孕妇怀胎，在生脏之下，熟脏之上。都是东方古代医药上的简略观念。时代不同，知识不同，既不必引古薄今，也不必以今非古。】

三．生脏中有四十户虫，每户统有八十亿小虫，每一虫都从诸脉中孵乳产生。约有三亿，它们的嘴都衔着生脏。每一个虫，都有四十九个头，它的头后极细，犹细针锋。

这些虫，有二十户是火虫，从火精而生。二十户是风虫。从风气生起。

这些虫，出入诸脉道；悠游往返。火虫动风，风虫动火。互相呼吸以熟养生脏，上下往复，凡有七返。

这些虫，都有七只眼睛，眼中出火。还有七个身子，运动吸火，以熟养生脏。等到生脏长养熟了，各自还入诸脉道中。

还有四十户虫，户领三亿小虫，身赤如火。每个虫有十二头，每个头有四张嘴，嘴里衔着熟脏，爪间流着鲜血。这些虫，皆可由观想中而得见之。

【道家称人身有三尸虫。如云：上虫居脑中，名彭倨；中虫居明堂，名彭质。下虫居腹部，名彭矫。因此，统名为三彭或直名为三尸。这是指人身内外，统是一具寄生虫的世界。

据现代医学知识，人体皮肤平方寸地方，约有五十亿各种细菌存在，维持均衡。假使均衡破坏，可能某种细菌占优势，便成皮肤病。

又有人认为佛说不净观中所说生脏、熟脏中的虫，很象是指红血球和自血球新陈代谢的状态。这也是根据现代医学知识的观点，在座的洪文亮医师，便如此说。”

总之必须注意，佛说此节不净观的一段，除骨骼系统以外，将体内腑脏系统，也分作两类。神经、血管等，统归入脉道一类。长养生息的细胞活动，便归入于虫类。内净心意，外净肉身，即是入道之门，其中奥义，须得仔细参详。】

四；观想得生脏、熟脏的虫类以后，再现想这些虫，都从咽喉吐出（如吐脓痰状况）。

五。然后再现想小肠、肝、肺、脾、肾都流注入于大肠中，如装、成一个皮袋，一齐从咽喉吐出，吐到前面地上，这一步观想观成了，就再现想面前地上尿、尿、臭秽杂处，其中有蚘虫等

互相缠缚。这些虫的嘴里，都有不净的脓血流出，充斥地上。

六．观想成就到此地步；由不净观转接已与白骨观合一，便可观见自身骨节，节节相拄，犹如净白雪人。

七。如果在观想法中，观见自身骨节呈黄色或黑色的，便当至诚悔过，反观自己平常起心动念的种种贪、瞋、痴、慢、疑、悔等罪业心理，至心忏悔，永不再犯。

如真忏悔了，可得观见自身黄或黑的骨上生皮，因至诚忏悔的感应，这一层皮自然剥落，堆积在前面地上。仔细谛观，渐渐长大如饭碗，如瓮缸，甚至大如海市蜃楼。总之或大、或小，可以随心所欲观想而变幻不定。

再渐增长观想，犹如大山一样。便有许多虫类争相啖食。于是皮山中，流出脓血，在脓血中，又有无数细虫，游走在脓血之间。
　　然后皮山渐渐烂了坏了，只有少数的虫类，互相争食。

八．观想到此地步，有时便可观见有四大夜叉（注一）从地下冒出，眼中出火，舌如毒蛇，每个都有六个头，每个头各有不同的形状：一个象山，一个象猫，一个象老虎，一个象狼，一、个象狗，一、个象老鼠。他的手象猿猴，十个指头的尖端，部有四个头的毒蛇在活动：一条蛇出水，一条出土，一条出石头，一条出火。他的左脚象鸠盘荼（注二）的足，右脚象毗舍闍。（注三）的足，形状丑恶，甚可怖畏。而且每一个又背负着九种死尸，犹如一队整齐的行列，要走向修观想者的面前。

【每当有这种境界现前，应当即以梦幻观之，解除畏惧恐怖生死的心理习气，外境即当应时寂灭，还归清净。】

世尊对迦絺罗难陀及阿难说：如果修不净观者，能到如此地步，便是不净观的最初成就。你们应当修习此法，慎莫忘失，好为未来众生中有志修持者，开演广说这个三乘圣种的甘露法门。
　　【好一句三乘圣种甘露法门，应当特别注意参详。】

当时正当佛制僧伽结夏安居期间，迦絺罗难陀听了世尊的教导，便老老实实。依所教示的，一步一步仔细观想修入。经过九十天的专一修待，丝毫不敢移心别念。到了结夏安居期满的一天——七月十五日，将放僧假，自由活动，诸多比丘僧们，都来礼谢世尊，要各自回转平时居住的地方去了。就在这最后一天的半夜里，迦絺罗难陀便循序地修得四沙门果（须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果）、三明（宿命明、天眼明、漏尽明）、六通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通）等道业成果，完全具足。

因此，心大欢喜，特来顶礼佛足，对世尊说：我在今天，因用正思惟修持，而得正受三昧，从此生缘已尽，再也不受后有的缠缚了。由此正信能够老老实实如法修持，方得道的真谛，必定得成清净梵行而无疑义。

这个白骨观和不净观的法门，真如大甘露的法器一样，能够得到受用的，便可尝到无上甘露的法食。唯愿世尊重为广说，普利群生。

世尊便对迦絺罗难陀说：你现在果真得到这个法门的实利了，你可以随意作出十八种变化。迦絺罗难陀奉命，立即踊身住立虚空中，作随意自在的十八般变化①右胁出水，②右胁出火，③左胁出水，④左胁出火，⑤身上出火，身下出水，⑥身下出火，身上出水，⑦身上下出水，⑧身上下出火，⑨履水如地，10履地如水，11从空中没而复现地上。12从地没而现空中，13141516空中行、住、坐、卧，身放烟火，踊没自由，无所触着，或出水火遍满空中，17现大身遍满虚空中，18现大身后现小身等，大小自在。

当时还未散去的诸多比丘僧们，亲自看到迦絺罗难陀本是一个我慢心多的人，一旦回心调伏骄狂，至诚向道，随顺佛所教导，不随六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）六尘（色、声、香、味、触、法）而向外驰求，但只系心一处，使得成就阿罗汉果。因此，都随喜赞叹不已。其中更有一千五百散乱心多的比丘们，亲自见证到此事，也都心生欢喜，再来向佛求取如此修持的次第法要。
　　世尊复殷勤慎重告诫四众弟子说：

“自今以后，欲求无为道者，应当系念，专心一处。若使此心驰骋，六根犹如猿猴，无有惭愧，当知此人是旃陀罗——贱人种性，非贤圣种。心不调顺，阿鼻狱卒，常使此人。如是恶人，于多劫中，无由得度。此乱心贼，生三界种。依因此心，堕三恶道。”
　　【所谓鬼类，也包括物理世界有害人类的微生物及细菌之畴。】
　　度凡夫心海生死境界相

世尊又转对阿难尊者说：“你现在亲眼看见，迦絺罗难陀因为修白骨观与不净观，而得即身证果。你要好好记住这个法门，将来广为演说。”阿难尊者说：“是的，但希望世尊再作进一步的教示。”
　　于是世尊便继而解说第四步白光涌出三昧的方法：

一、只要专一系念观想额头骨中间，如指甲大小的一点白光，切勿三心二意，再作其他的游移妄想。

二、等到额骨中间的一点白光呈现之后，然后再自观整个头骨，如白净的琉璃。

三、再渐渐观见全身白骨，也如琉璃，皎然白净，躯体骨干，全具完整，节节相拄。

四、到了此时，便可观见如前面不净观法所讲的，面前地上所呈现的那些体内腑脏等，溃烂的不净境相。

世尊说到这里，又很慎重地吩咐：到了此时，切勿固观见自身的不净物积聚而生厌恶此身的意念，甚至产生舍弃此身的偏差。

【根据律部记载，当世尊住世说法时，有许多比丘，从佛修学到这个程度，就生起厌患色身，厌离此身的偏见，因此而有灰心自杀的行为。这就是被死魔所迷惑，仍然沦堕而不能了生脱死。所以修学到此，出现这种心念时，须特别注意，勿落此魔障为要。】

因此，世尊又说：修不净观到达如此境界，或自心生起厌世恶身的观念时，应当立即改变修观的方法——“当教易观”。

这一步易观的方法是：

一、回转观不净观的心念，观想自身的各个骨节之间，放射出白光，光明炽盛，犹如雪山的纯净洁白。面前地上所积聚的不净之物，被夜叉吸去不见了，依然还归白净光明。

二、再而观想前面有一白骨人，也是纯净洁白。第一骨人观成之后，跟着有第二、第三，乃至面前满室都是骨人，前后左右，排成整齐相对的行列，各举右手当胸，向修此观行者行礼。而修此观法者本身，亦觉光明炽盛的自身白骨，渐渐广大庄严。

【如此修习，既不畏惧死魔，亦不畏惧生死。】

三、由此广大心行，渐渐由观想的自境中，观见室内而到室外，满是白骨人，行行相向，各举右手当胸，向修现行者敬礼。

四、如此观境成就，再扩而充之，上座下座，都可观见，尽此世界乃至满四天下，皆是白骨人。

五、观想成就如此境相时，修观行者，绝无惊怖畏惧之感，反而身心安乐。一念之间，可以观成娑娑世界（注四）间，满是白骨人，而且个个下垂双手，舒伸十指，一齐向此修观行者寂然而立。

再进而观此世界的山河石壁，一切世事，皆悉变化，如白骨人的净白。出定入定，常见白骨人。

【亦可起心观想即有，不观即无。】

六．修习白骨观到达如此境界，随时当住此观想定境。然后或在观境中，或随念出现，见由四方而来，涌出白乳色的大水，迅速奔流，淹没所有这些白骨人等，了无痕迹。

【到此，自心应更起忏悔，反观内心的意想奔流，犹如此水大的奔腾汹涌；便当涌身超出而立于虚空中。然后使此心波平静。观此大水的波涛境界，亦同归恬静，复还如止水澄波，寂然无纹，泊然而住。】

世尊又很慎重地对阿难说：修白骨观行者，到达了这种境界，名为“凡夫心想白骨白光涌出三昧”，又名为“凡夫心海生死境界相”。

现在为了迦絺罗难陀的成就，再为你及未来一切众生等说出这个三昧的法门，使能摄止妄想乱心，渡脱生死苦海。你应当好自受持，慎勿忘失。

世尊说到这里，立即亲现自光三昧的一一相貌，给阿难与在场大众亲见以为证验。并且说：这就是白骨观最初成就境界。

【虽然佛说修行到此，还是白骨观的最初成就境界，还是凡夫心渡生死大海的法门。但也是四念处中，”观身不净、观受是苦”的真实修行的证验法门。无论何种修行法门，初基不立，空口说白话，滔滔不绝而说“身空”、“无我”，毫无实证，不是欺人，便是自欺。终有何益?还不如一念回机，老者实实，诚诚恳恳，从凡夫心起修以立根基，再求上进，循序证果不难。

白骨观的修法，是佛说十念法中“念身”法门最基本的一门修法。无论大小乘，显密各法门，都不可好高骛远而轻忽躐等。即如密宗的各种修观法门，每一位佛菩萨本尊相状，大都手持白骨骷髅禅杖，或脚踏死尸，或手持天灵盖，都是表示以白骨观为修行初基的密意。无奈愚痴众生，但骛高远而不从足踏实地起修，迷失本师释迦文佛的婆心教导，何其可悲。

中国自汉魏以后，道家修法的大要，所谓“内照形躯”，以及后世各道派支离破碎的方法，只知道守额中一点的点窍修为，也是由白骨观脱变而来，久而不知所本。如众盲摸象，各执一端

，仍落迷途，抑何可悲！

白骨观及不净观的修法，是从先了色身，进而了“身见”与“我执”的修法基本。白骨观——不净观，是从四大中，先了地大起修。例如，最初观想呈现的大水奔流涌出而沉没了地大所变相的白骨，了无痕迹。便是明示证验，这个婆娑欲界的众生，如此肉身，皆因水大所聚，凝固而成为地大的白骨与内含四大的不净诸物。例如，精虫、卵子（佛说男精、女血），最初皆由水大（液体）的变化而来。因此，欲初了生死，不畏不怖生死，必先自最初渡此生死海的观行修起。此即是吾佛慈悲，显说密法的初步示现。

尤其以生在此欲界中，无论为出家的比丘、比丘尼，或在家的学人，要想先了欲念，寂静始欲根本，严持“别解脱戒”——比丘戒、比丘尼戒。如不先修白骨观行，几乎绝少可言成就。悠悠爱河、欲海，正为生死根本，观慧不证，定力不成，岂易言了生脱死乃至向上胜妙成就哉！

如由修此白骨观法门，进而参究奢摩他（止）毗钵舍那（观）的理趣，即可直通大乘修法，成就迅速。】

【上面所讲由白骨观到不净观的修法，有一重要观念，必须了解，更须切记循序，然后再视修为者本身的变化，灵活运用作观，有时为了对治身心的觉受习气，也可以不循固定程序而颠倒修为程序。

白骨的初观修法，必须从左脚大拇指起观，循序上来到颈骨为止。然后转入不净观时，先从头骨部分头皮开始而下历五脏而及内外皮肉。此一上下往来的作修法门，即已概括色身气脉觉受循环往复的妙用。

但在作修白骨观与不净观法门中，佛却绝口不谈气脉，其故何在？因气脉约可分为两种：一粗一细。粗的气脉，依色身而有，依四大所生，是为凡夫感受境界。细的气脉，从识智作意所生，已非四大色身的范围，超越于凡夫禅的境界。

宋元以后的道家一派，讲究打通任督二脉等修为，实脱胎于白骨观与不净观的观法而来，终落下乘，此尤须彻底了知，然后专心修为白骨观与不净观时，才不至于被气脉等受阴感觉所惑乱。】

白骨第二观法与火光三昧

世尊又再告诫阿难说：修为白骨观与不净观的观法，如得初步成就之后，再须教示白骨观的其他特殊修法。这种特殊观法之一，首先当修成白骨观后，随时随地，能住白骨观想的定境中，然后观想颈部以上的整个头颅骨倒下，自把整个头倒在髋骨中间（即是一般常人的小腹部分）。专一观想，更无其他杂念，必须使倒在髋骨中间的整个头骨，白净分明，澄心住想，历历分明。

其次，再观想自身面前也有一白骨人，同样将头骨倒在髋骨中间。如此分心想另一白骨人。渐渐再观想另外的二人、三人，扩充其数，乃至观见满屋、满四天下，都是倒头骨在髋骨的白骨人。

这一观想成就之后，再进而观想所有的白骨人，都纵横倒落满地，有的头颅骨打碎了，有的背脊颈骨折断了，或者腰骨折断，或者腿骨分散。甚至，一身骨节，分散零乱，散满地上，大大小小，纷纷乱乱，都当一一观想明白，一心不乱，凝然住心不散。

世尊讲到这里，很慎重地再对阿难说：修为白骨观者，真实观到这种景象现前，应当转入正思惟，参破世上各人，无非是一身白骨构成的行尸走肉。一具完整的白骨架构之身，也势必归于纵横散落，委顿尘埃。反观自身，终亦毕竟无我。既无有我，那里又有他身。

由此正思惟的无身无我实证境中，自然身意泰然，安稳快乐，停心安住，更不散乱。

然后再起广大心，观想遍满世间的纵横乱骨境象中，倏然从四面虚空中，起大火焰，相次延烧这些乱骨，同时也引燃白骨本身的火大功能，自相燃烧，犹如明炎火流。进而观想熊熊的大火，犹如火山似的从四面烧来。

这步观想境界现前时，往往会生起极大的恐怖。甚至，出此定境的时候，还觉得此身蒸热，全体汗出如注。

这时，勘破恐怖心大散乱，更须摄心归一，如前反观自身，成为白骨，极其明了，而止定如初。或者因此入定而不能自起于定时，便须照护修为的同伴，在其耳边，弹指出声，或用敲引磬，导之出定。

倘得成就如此第二观想者，世尊又继续教导：当自起念，而作是言，我于前世无数劫来，造热恼法，业缘所牵，故使今者见此火起。复当作念，如此火者，从四大有。我身空寂，四大无主。此大猛火，横从空起。我身他身，悉皆亦空。如此火者，从妄想生，为何所烧，我身及火，二皆无常。

佛告阿难：行者应当至心谛观如是等法。

观空无火，亦无众骨。作此观者，无有恐惧，身意恬安，倍胜于前。

【此一观行，是正思惟四念处的念身不净、念受是苦的最基本实证修法。进而如系平日熟悉大乘经典，则转参佛说《楞严经》云：“性火真空，性空真火，清净本然，周遍法界，随众生心，应所知量，......宁有方所，循业发现。世间无知，惑为因缘，及自然性，皆是识心分别计度，但有言说，都无实义。”就可更超一层胜境。或直接转修暖法，如后世别译为拙火、灵热、灵力、灵能等法门。甚至可以直接转入于火光三味境地，则非小乘禅观所可范围了。

又：观想头骨折断住于髋骨部位的观法，在平常人来说，可以用作治疗高血压等，自我精神疗法。】

惭愧自责第三观法

世尊说了第二白骨观法与火光三昧之后，跟着又对阿难开示初步观心法门的系念法。

一、先当系心注住于左脚大拇指，一心谛观大拇指的皮肉，犹如身死以后的溃烂，先由青紫色，再转变成腐烂的黑色，流着脓汁，就象被太阳晒烤过的肥肉一样。这种溃烂的现象，由左脚渐渐蔓延，循左膝上升到髋骨部位。

二、左脚观成后，同样的再观右脚的溃烂，而延伸到右边的髋骨部位。

三、两脚的腐烂景象，都蔓延到髋骨部位。

四、再由腰部上升，延升到背部，然后到颈项，到头部。

五、然后转至面部至胸，以及全身支节的所有各部，都呈黑色，浮泛不净的黏液，犹如被太阳晒烤过的肥肉一样。

如此谛观此身，极使分明之后，再当观想一人、二人、三人，渐渐扩充数量。甚至，观见这个婆娑世界的四方上下，都充满了如此不净人等。

由此起修，再转入正思惟的正念“念我于前世，贪淫愚痴，不自觉知。盛年放逸，贪着情色，无有惭愧，随逐色、声、香、味、触、法。今观我身，不净流溢。他身亦尔，何可爱乐。见此事已，极自厌身，惭愧自责。出定之时，见诸饮食，如屎尿汁，甚可厌恶。”世尊接着开示，不净观想，作修到此境界，即当“易观”——就须改变原来作不净观的心念，转成观想身外所有不净诸物中间，以及四周围，忽然生起白色炎热的光影，飘忽流动，照化所有的不净污体，自身内外，亦被此白色光影包围，映彻透明。

作修到此境界，当生大欢喜心，由欢喜心的引发，身心轻软，此心明朗，快乐倍常。

这种修观的方法，名第三惭愧自责观，亦名第三津腻惭愧观。

【如果教理透彻，心行圆明，作修此种观法，亦可转入大乘道的喜乐境界与光明成就修法。但能否如此，端在学者的修积福德、智慧两种庄严行门的程度如何了。】

前面已经讲了三种修禅定的方法，主要都是以白骨观做基础。我们晓得佛法的中心不在于普通的“打坐”，也不是为了长生不老。许多人会问：人不为长生不老，得道又有什么意思呢？其实佛学谈的“空”不是“没有”。换句话说，学佛的目的比普通观念中长生不老的欲望大得多。要追求一个“不生不灭”，永远不死的生命，不是普通的长生不老。这个永远不死的生命本体，在佛学的名词，可以叫做金刚不坏的“法身”；至于肉体生命的长生不老，当然也可以修到，那就是金刚不坏的“报身”。法报二身成就了，自然就有千百万亿的“化身”。你们看，这样的大目标，是不是比一般观念中的长生不老大得多？

但不管大小乘的佛法，要成道果，第一步要先证到“无我”。我们在理论上的无我，说起来很容易。实证上，拿身心来证到无我，是不容易做到的。不要说“无我”不容易做到，我们做到“空身”或“忘身”都不容易。比如大家静坐时，每个人都有这种经验，坐在那里，始终受到身体的拘束障碍，一会儿酸，一会儿痛，总是忘不了这个身体，没有办法达到“忘身”，更不要说“忘我”了。

走白骨观的路线，观想成功了，很快的就能够到达“忘身”，甚至于到达“无我”。平常我们没有办法做到“忘身”，也没有办法“无我”，就因为我们这个生命，受到所带来业力的影响。

业力到底是怎么一回事呢？我们作个比方，这个带着业力的生命，就好比是块吸铁石。所有带着铁质成分的东西，都会受到它的吸引力，都会被它吸住，我们有了这个生命以后，为什么思想，杂念、情感那么多？因为本身已经好象吸铁石一样，那股业力的念力，时时流转不停，向外驰求、攀缘，解脱不开。我们都知道，佛法的宗旨就是要求解脱，但这些思想杂念的缠绕，又怎么才能解脱呢？用吸铁石作比方的话，就是必须先转化那个磁性的作用，使它还原到没有磁性的均衡状态，但这并不是说它磁性的功能丧失了，它那磁性的功能还是具备，只是让他处于一种均衡状态，而不再乱吸东西。白骨观的修法，先空掉这个身体，就好比把吸铁石转化成均衡状态，寂然不动，那么就很容易证到性空的果位。

我们再拿另一个物理现象来作比方，譬如地球，有地心引力的作用——不只地球，每一个星球，它本身都有吸引力，现代人对这点科学常识应该是有的。你看，当一个火箭冲出地心吸引力的势力范围时，地球就拿他没办法，无法对它发生影响，无法再把它吸回地面。我们修持修白骨观，杂念为什么总是空不掉？因为我们生命所带的业力，就好比地球一样，始终向内吸，业力脱不掉。解脱业力要有大勇猛力，如火箭一样，脱出了地心引力的牵绊，达到空的境界，业

力才能解脱。随着修持的程度，生命可由欲界升华至色界，乃至到无色界，而后至于超出了三界。所谓超出三界，不是到一个第四界中去，而是在三界中可以自由往来，不受三界业力的吸力所拘束。

白骨观和果位

但是，由白骨观空掉了身子，是不是已经解脱了？即使不往生西方，也可以往生东方，或者其他任何一方佛国佛土，是不是能够超出欲界到色界天？或者由色界天再进到无色界天？或者得个什么果位，此中道理不是这么简单，你功夫即使到达“忘身”了，还是“凡夫禅”，那只是功夫。真正要证果位，必须在“八十八结使”上下工夫。然后才可能经由欲界的初果、二果、三果、，至于色界、无色界，断尽见思惑而得阿罗汉果，不再轮回于三界。

由白骨观达到“身空”，这其中有个问题。你怎么做到身空呢？由白骨观怎么到达身空呢？只要白骨观观成了，自然就可以做到。那么，谁在观想？“我”在观想。你什么在观想？我“心”在观想。万法唯“心”造，所以能做到。“心”是什么？

让我们先看看我们目前的心理状况：贪、瞋、痴、慢、疑，这些贪瞋痴慢疑的结使，是情绪化的，也是我们个性上的阴暗面。再加上另外五种观念思想上的偏差：“身见”、“边见”、“邪见”、“见取见”、“禁戒取见”等。所谓“见”，用现代话说，也就是思想形态，如见解、观念等。所谓“思”，则属心理状态，如心念、习性等。从佛学观点来看，欲、色、无色三界的心理状态，在“见”“思”这两方面共有八十八种结使。

学佛修道，走禅定的路子，除了在色身上修忘身的功夫外，最重要的必须在心理的结使上下功夫。果位的差别就在于此。心里结使解脱到什么程度，就得到什么果位，这是一定的。至于三界天人的等次，则配合四禅八定的功夫。总之，四果和四禅是有差别的。

上面这些解释，就是希望大家知道，不要以为作白骨观就可以证得果位了。到达某个果位的“功夫”固然要从“身”上了；但是真正证得道果，还必须配合“心意识”的结使上了。身心齐了，才是佛法真正修持之路。单从任何一方面了，都无法圆满道果。

现在这个前提交代了，再看下面的“膨胀脓血想”。

化朽腐为神奇

这第四观膨胀脓血不净想的修法，我想大家文字都看得懂了。在定中从“左脚大指”开始，不是观骨头，而是观我们的肉体，从左腿开始，到右腿，然后到全身，观想自己全身浮肿，然后慢慢溃烂。我们人死了，尸体摆在那里，也都是这样，先浮肿，然后从内部开始溃烂，随后肌肉就青一块，紫一块地变色。接着，恶臭难闻的脓汁污血就流了出来。

这不是浮光掠影似的，随便想一下就算了。要凝下心来，把自己真当成死掉了，尸体烂了，臭得不得了。观得好的话，自己真会闻到自己的臭味。这就是所谓的“一切唯心造”。全身又臭又烂的境相出于之后，自然觉得这个身体没有留恋之处。

“想一成已，复更想二。想二成已，复更想三。想三成已，复更想四……”想了自己之后，再想别人。或者假想自己已死未死的亲人，有这么一天也化成一滩脓血，又臭又烂又脏，比阴沟厕所里的味道都还难受。然后再想象其他的人，乃至于想整个房间，四围上下，再扩而至于所有天下人的身子都是如此。这不是理念上的思想，硬要观想成功，境界现前。真正修持到这一步，注意经文上一句活“念我此身，甚可患厌。众多不净，弥满一切”。平常我们对佛经里的这类理论，差不多是听过了。但是光懂理论没有用，现在要在自己身上，“以身求证”，认清楚硬是这么一回事。

“谛观是已，畏生死患。”观想到这个地步之后，就“畏生死患”，才真正的怕生死。你说现在大家怕不怕生死？我们并不是怕“生死”，一般人只是怕“死”。为什么怕死呢？老实讲，是对身体的一种痴恋，以及对自己现有的一切的一种执着。

我们平常对着镜子，越看自己越可爱。怎么也舍不得让它死了、坏了、烂了、臭了。所以，我们普通的人，并不是怕生死。而是怕这个“色身”死了，一切都把捉不住了，如果这一步观想成功，就会真正怕“生死”。即使死后再来投胎变年轻，变漂亮，到头来也还是这样一堆烂肉。因此对“生”也不希求，也是害怕。到了这一步，“道心”才真正坚定起来了。如经典所说“其心坚固，深信因果”。

到了这个时候，“出定入定，恒见不净。”不论打坐，或者下坐的时候，看到世界上所有的人，就是这样一滩流着脓血的烂肉。于是“欲求厌离，舍弃此身”。很想把自己这个肉体丢掉不要。这时候，你会减肥变瘦了。功夫到了的人，会自然瘦下去，不要害怕，不是病态。

同时也会脱皮，“作此想时，自见己身举体皮肉如秋叶落。这不单单是观想中的境界，工夫到某一阶段，自然会脱皮，脱了以后，会变得更白、更润、更漂亮。

在这一步观想中，不但脱皮，连肉都一层一层剥落下，“见肉堕地，在前地已，即大动心，心生惊怖，身心震掉，不能自宁。”我们现在光看文字，觉得这没什么可怕的。但观想中，这个境界现前时，硬是看着自己的身子连皮带肉，一层一层往下掉，没有不害怕的。就好象我们平常人打坐，都想求个“空”，但是一旦身心空了，差不多的人都会吓一跳。

随着惊恐的心理，“身气热恼，如热病人为渴所逼”。身子燥热，好象发烧似的，口也发干。乃至下了坐，还是这样，“如人夏日行于旷野，渴乏无水，身体疲极。”如果这时候正好是冬天的话，你也会觉得好象走在烈日当空的旷野中，穿不住厚衣服，身子很热，同时觉得四肢无力，很疲劳。这不是病态，也不是因为坐中受到了惊怖，而有了后遗症。实际上，这是心理、生理都起变化的原因。是必然经过的境界，不要害怕。当然可以喝水、喝茶，没有关系。

有一点需要注意，这时候不想吃东西，看到一切东西都很脏，难以下咽，此想成已，乃至食时，见所食物，如膨死尸。见所饮浆，犹如脓血。”这里有一个难关，释迦牟尼佛告诉我们一个经验，“此想成已，极大厌身。观于身内，及子身外，求净不得。”你真修到这一步，会非常讨厌这个肉体。而且发现里里外外没有一点干净的地方。这不是理念上的事，硬是功夫到了的实际感受。“佛告阿难，复当更教，令其易想。莫使弃身，唐无所得。”往往修到这个地步，会不想要这个身体，也不想活在这个世界上，在观念上，认为我已经证到空了，身体本来就是空的，不想活了，没有意思，很想自杀算了。那就糟了。假使在这个时候想办法，把自己生命结束了，那你就“唐无所得”，白修行一场，了无所得，不但谈不上证果，而且又堕人轮回，同时招致更惨的果报。所以，佛再三吩咐阿难：“复当更教令其易想”，赶快调换一个方法。

“易观法者，当于远处臭秽之外，作一净物，教其系心，想一净物。在视线范围之内的远方，或者观想金身的佛像，或者观想美仑美奂的极乐世界。如果观想佛像，譬如观世音菩萨、阿弥陀佛的像，最好把这个佛像想成中空的琉璃体，透明光亮，佛像观成之后，随着外境的庄严清净，再打入内境界，转化自己的身心。最后，就如实证到阿弥陀佛所讲的净土境界。把这个婆娑世界的不净——身、心、物等种种不净，转成极乐世界的净土——心净，佛土亦净。

老实说，这个“易观”由不净想变成净土，就是念佛法门的基础。这样把净土的境界，随时观想起来，就是修持。大家没有研究净土的观无量寿经，一般人念阿弥陀经，木鱼一敲，就念过去了，经中所说的那些境界，没有放在心里，当然更不会用心去想。殊不知，这个“想”成功，就是观想的大秘法，就能够“净土现前”。这个时候，身上不会再发热、也不会再厌恶自己的身体、生命。这个时候不但“心念”清净，“身体”也清净。那么，身体上有病的，病也好了。随着前面观想脓血的阶段，都化掉了。各种病都痊愈了，人也变了，可以说是脱胎换骨。

我们现在都知道，这一观里有两大步骤：先从生命的实际状况观起，不净想的功夫做到了；赶快转换方法，变成净想——也就是净土的观法。那么，到了这一步，你悟了道没有！下面就是有关禅观——见地方面的东西——“当知此想，从颠倒起。皆由前世颠倒行故，而得此身。”这就是后世禅宗所谓“参”的功夫了。

白骨观和禅

当我们起心动念要做不净想的功夫，使身体硬是呈现出这种烂臭的样子，只要心念专一，“不净观”就会现前，因为一切唯心造。如果我们再一转念，要作净想时，对自己马上又反映出菩萨的神态，身心立刻又有一种变化。此中道理好似禅宗公案里，一位屠夫的悟道偈“昨夜夜叉心，今朝菩萨面。菩萨与夜叉，不隔一条线”。这是屠儿悟道的偈子，普通人只当作文学作品看。至于悟个什么道，这里面就大有机关，很难懂了。或许有人会说现在这里告诉我们的是“渐修”的方法，而那首偈子是“顿悟”后的见地。两者似乎不必扯在一起。其实渐修与顿悟一点都不冲突。你把这两种观想功夫作成功了，由不净观变成净观，然后就要参了——“净”与“不净”不隔一条线，都是由我心念而起。

人没有悟道以前，没有一个是聪明人。当年达摩祖师到中国来，就是要找一个“不被人欺”的人。我们普通人都经常被欺，那么是谁骗了你呢？其实没有人骗你，都是自己骗自己。我们前面说过，一般众生的心理状况有八十八种结使，归纳而言，就是见思二惑。见解观念和思想形态两方面的颠倒迷惑。所以说“当知此想，从颠倒起”。

由一些颠倒错误的心行，引发了许多颠倒错误的实际行为，像滚雪球似的，越滚越大，我们这个痛苦烦恼的生命就是，“皆由前世颠倒行故，而得此身”。有了这个身体，我们又被这个身体所骗，以为这个身体就是我，这就是“身见”，始终要抓住这个身体，舍不得离开它，认为它既可爱又宝贝。其实“如此身者，种子根本皆为不净”。

你们研究过这个生命，这个“身”的种子是什么呢？照现代医学常识来说，我们这个身体是由女性的卵子和男性的精子结合而成的。光从这一点上看，这当然是不净的。再加上多生累劫种种颠倒不净的心念、行为，于是就形成了现在这个污秽不净的身子。

但是一般人并不以为然，通常是对着镜子，越看自己越可爱。现在因为修持这个“膨胀脓血”的不净观，所以“实见此不净”。通常我们只是理论上知道身体不净，这是理论，而不是真看到了自己身体上的种种不净。经过这个观法的修持，我们身体不净的本相就会如实呈现心中。

说到这里，顺便讲个小说故事，轻松轻松。故事归故事，轻松归轻松，里面可有很深的道理哟！唉！不要说你们学佛学不好，你们啊，连小说都不会看。

我们晓得佛经上那位有名的哪吒太子，在封神演义上的记载，他“剖腹剔肠，剜骨肉还于父母。”而后魂魄飘荡到他师父太乙真人那里求救。他师父教他托梦给妈妈，为他建个行宫，塑个

金身，使他受些香烟，便好去托生天界。

“剖腹剔肠，剜骨肉还于父母”，就代表他放下了不净的身见，把这污秽不净的身体彻彻底底的放下了。“接受香烟，便好去托生天界”，就表示修练真精之气，以超凡人圣。但是有一点要注意，这时候他需要一个“金身”，也就是说，虽然他放下了不净的身见，但又执一个净的身见。他还没参透“净”与“不净”不隔一条线。

后来被他父亲发现了这座哪吁行宫，恐怕会遭到“妖言惑众”的罪名，因此叫随从士兵把哪吁太子的金身打个粉碎，又放火烧了行宫。

哪吒太子的魂魄只得又飘荡到太乙真人那里求救。好，这下子，连净的身见也打破了，于是就得了莲花化身。他师父着仙童取了荷花，权充面部，又取荷叶以为躯体，再拿荷叶梗作成骨节，然后把他魂魄罩位，往这上面一推。好了，莲花化生的哪吒太子出来了。这时候他手拿火尖枪，脚踏风火轮，好不威风啊！这“风火二轮”就代表了生命的真精（阳）之气，生生不已的生命能。

小说的故事讲过了，让我们再回转来看看“禅秘要法”。下面接着说“虽见不净，于外见净，当知此净及不净，不可久停。”都是因缘生法，唯心所造，“随逐诸根，忆想见是。”许多人修持作工夫，到了清净境界，一心不乱，或者观想佛像现前，乃至观想到佛像与我无二无别，以为这就是了。哈！这就是，是什么？是“随逐诸根，忆想分别。”啊！这就是《楞严经》上所说的“内守幽闲，犹是法尘分别影事。”是第六意识专一，所呈现的境界而已，所以说，当知此净及与不净，不可久停。

接下来就发挥了一些佛学的理论：“此不净身，属诸因缘，缘合则有，缘离则无。尔所见事，亦属缘想，想成则有，想坏则无。如此想者，从五情出，还入汝心。诸欲因缘，而有此想。此不净想，来无所从，去无所至。”

凡是佛学理论，有此理，就一定有此事，是事理合一的。所以我们学佛，除了研究教理外，还要真修实证。如果没有配合实证的功夫，那些佛学的理论，讲好听一点就是“干慧”，没有定水滋养的聪慧；讲难听一点就是瞎吹，抵不住事的。病来抵不住病，生死来抵不住生死。你佛学理论再好，经教再通，都没得用。

我们可不要因前面刚说了“当知此净及与不净，不可久停，随逐诸根，忆想见是”。这里又说什么“想成则有，想坏则无”，“诸欲因缘，而有此想”。既然不净观和净观，都是因缘生法，经过第六意识的“作意”，使心念专一而有的境相；那我们又何必把大好的时间、精力花费在这上头？

我们不要以为因缘生法，不可久停，就不好，就不是道。你们大概都听说过“因地而倒，因地而起”吧，我们这个“种子根本皆为不净”的身子，固然是由“宿世颠倒行”而来，将来成佛作祖，也还是颠倒“想”——这个“想”的功能的发挥。我们前面曾经提过，这个“想”就是观想法门的诀窍，“想”成功了，到了心一境性，观想就成就了。

我们那个颠倒杂乱的第六意识，不经过“诸欲因缘，而有此想”的锻练，不经过不净观、净观的修持，它就永远是那么一团乱七八糟的东西，你这个臭皮囊也就只好永远在生死烦恼中轮回。经过了专一瑜伽的训练，使杂乱的第六意识制心一处，这样就能转识成智，也就是六祖说的“转其名，而不转其实”，而后才谈得上转凡成圣，超凡入圣。

现在释迦牟尼佛告诉我们，利用这个颠倒想的“想”，使心念专一，如实见到我这个身体的不净本相，工夫到了这一步，就要配合见地了，“汝当一一谛观不净；求索彼我，了不可得”。

当不净观现前时，所谓尘归尘，土归土，这一滩滩的脓归脓，血归血，然后“我”在那里？这也就是禅宗要我们找的“念佛的是谁”？总不是那滩脓，也不是那滩血吧！这本经典虽然讲了一大堆白骨观、不净观的方法，但是却以“禅秘要法”为名。什么原因？你们现在可以看出点道理了。

二祖当年“觅心了不可得”，于是达摩祖师说“我与汝安心竟”。如今在不净观中，“一一谛观不净，求索彼我，了不可得”之后？悟了道之后呢？

“世尊说我及他皆悉空寂，何况不净。如是种种呵责其心，教令观空，见发毛爪齿一切悉无，豁然舍诸不净之物。如前住意，还观骨人。”你们看，悟了道以后，还是要修持，所谓“悟后起修，方是真修”。见了空性之后，才正好修持妙有万行，所以再“还观骨人”，以白骨观为基础。

白骨观和净土

我们再从净土宗的观点来看看，这一观法，是了五浊恶世里的哪一浊呢？“命浊”。修持白骨观，如果把了命浊这一步观想观成了，一念净土，没有不往生的，百分之百的把握，而且现生会净土现前。象这些都是“禅秘要法”的奥秘所在。

我平常告诉大家现实的经验，很多朋友念佛念了几十年，最后送到医院，上了氧气，在这紧要

关头，再叫他念佛，念不起来了。所以修持净土法门的朋友们要注意了，在这本“禅秘要法”里，也有你们想要的净土法门。

这步观法，从“命浊”开始了之后，接着“见浊”，“烦恼浊”，“众生浊”也都随之而了，净土现前，当然“劫浊”也因此而了。此身心二者化腐朽为神奇的奥妙，非过来人就不得而知了。

这本经典、修持方法被埋没了一千多年。大家都把它认为是小乘早期的修法，是用来接引那些没头没脑的“小乘种性的人，一千多年来看也不看，修也不修，所以后世就学道者如牛毛，证道者如麟角了。而且滑稽了，越是认为自己聪明的人，越是不肯修，叫我坐在那里想自己又烂又臭又膨胀干嘛！本来人死了就会烂。这个我早就知道，打起坐来我要任运自在的，还想这些？这些妄作聪明的人等到病了、死了，就知道。哈，任运不自在哪！

在座还有许多学佛的男居士，女居士们，劝他们好好放下吧，赶紧修持啊！他们总是情不得已的说，唉呀！我还有一点事情没了，等这些事情了了，我就好好修了！好，等膨胀脓血来找你的时候，你再看看还有什么事要了，那时候你再来修看看，没得你修了，连骨架都散了，白骨也不白了。现在你们还有这个好依靠，这副骨架子。密宗法相里，许多菩萨手里都拿着骷髅杖。（骷髅杖在显教里，就演变成锡杖。）“杖”就是依靠的意思，以白骨观为修持的基础。嗬，你们没想到吧？不要说学显教的朋友们不知道，就是学密宗的，也没几个人知道。

现在你们还有副白骨可以依赖，可以修持，赶快修啊！如果说，没关系，大不了等中阴身时再修，那时候没有了臭皮囊，没有这肉体的束缚，就好修持了。嘿！那时候没有了这副白骨架的依靠，你作不了主了，随风飘荡，随着业力的吸引，就象我们前面所说，象吸铁石一样，因缘会遇时，那么一吸，你就又钻进一个新的臭皮囊里去了。

所以“佛告阿难，汝持是语，慎莫忘失此不净观及易想法”。“尔时阿难闻佛此语，欢喜奉行。此想成时，名第四膨胀脓血及易想观竟”。

薄皮观

我们看，前面这几个修法虽然名称不一样，但是都以“白骨观”为主。好，现在又有问题了。就这么一个白骨观，为什么释迦牟尼佛讲上一大堆，前前后后总共说了三十多种不同的观法？

我们是不是要按照书上的次序，一个观法接着一个观法地修持？

大家都知道，释迦牟尼佛因机设教，敷演出五时八教等各种不同的修法。同样的，这一种白骨观，也因各人心理、生理的不同，用佛家说法，也就是业力、根性的不同，诸如慧力、性情等差异，而分成了三十多种观法。各人选取适合自己的一两种去修。（这里面又涉及“知时知量”和“易观”等问题，我们以后会再作解说。） 当然，如果你喜欢每一种都试过，也可以。

和一般佛学的修持方法比较起来，我们现在所介绍的每一种法子，都古里古怪。而且都非常复杂。如果光从文字上看，没有配合实际的修持经验，当然会有这种想法。事实上，它每一种观法都非常科学，而且都有很高深的道理在内。

现在我们看下面这个“薄皮观”，文字上大家都很容易就看懂了。但是你们要注意，要求“身证”，在止观中要实际有这些境相现前才算数。

《瑜伽师地论》中，弥勒菩萨也再三提出来，学佛必须要“身证”。一般学佛的，即使理论上懂了很多，身心起不了变化，没得用。

现在这被沉没了一千多年的“禅秘要法”，是释迦牟尼佛亲口所传的，我们暂时不谈。总之，这个“白骨观”里头，融摄了许多修持上的大奥秘。前面已经透露一点消息，接下来还有很多，听了回去好好修啊！这么宝贝的方法，如果再不证个什么果位的话，我真是可以捏个盘（“涅盘”谐音——记录者按）走路了。

白骨观和系心一缘

“佛告阿难，此想成已，次当更教系念一处，端坐正受，谛观右脚大指上，令指上皮攜攜欲穿。薄皮厚皮内外映彻，其薄皮内有一薄膜，亦当谛观。”

现在开始介绍“第五薄皮观”，这几个观法内容不同，但是每一观的开始，都有个共同处。是什么？你们谁答得出来？答对的有赏。不知道你们是真客气还是假客气，怎么没有反应？算了，还是我自问自答吧：

每一观开始，释迦牟尼佛都教我们要“系念一处”，或者“系念住意”。要“系念”，把心念拴住，让心念专一。

为什么要“系念”？你们都看过西游记吧？那只孙猴子就象征我们第六意识的心念。一个筋斗云就翻过了十万八千里；一会上天，一会儿下地；打了龙宫，又大闹天宫。我们的心念不正是如此？刚刚才想着“肚子饿了”，马上又想到“美国的大空梭”……总而言之，是上穷碧落下黄泉，乱七八糟，没有什么不想的。好讨厌啊！打起坐来，它就捣蛋。你要静，他偏动，真是麻烦！

不过话说回来，唐僧取经主要还就靠这只猴子护驾，才大功告成呢。他虽然不听话，调皮捣蛋，可是既能收妖又能降魔，本事大得很噢！我们这第六意识的心念也是一样，虽然它一会儿东一会儿西的乱想一通，可是你们看，什么电影、电视、电子、电脑，乃至于人造卫星、太空梭等等，不都是它想出来的？要成佛作祖，得道证果，关键也还是在它。

你们都知道这只孙猴子又叫“孙悟空”，为什么叫他“孙悟空”？《西游记》可不是哄小孩的故事书喔！现在告诉你们，这是一本哄大人的书，因为大人们都没看懂，都以为它是神怪故事。其实它是一本道书，许多修行道理都藏在故事里，连他们的名字都不是随便叫的。你看，“悟空”就是悟了空性，道理上明心见性了，然后还要老老实实修持，所以孙“悟空”又叫孙“行者”，乖乖的随着唐僧，一步一步的往西天行去。路途的坎坷自然不在话下，但是最要命的是他那难改的猴性，也就是所谓的“余习难除”，一发脾气，就不干了，跑回老家去，和猴子猴孙们吃喝玩乐，好不快活！

碰到这么一个神通广大，又猴性难驯的齐天大圣，怎么办？哈！没关系，有“金箍咒’，，咒子一念，老孙就只好乖乖的又回到唐僧身边，继续这段千辛万苦的道路。这就是观世音菩萨的“系念法”，用“金箍咒”把猴子拴住。现在这本禅秘要法的“系念法”，是用“白骨观”把我们的“心猿”拴住。

不论净土宗也好，天台宗也好，什么禅宗、密宗的，及至于华严宗，也都各有他的特殊修法，很少有人知道，在座诸大菩萨当然也不例外，这些都不再多说，总而言之，各宗各派的各种修法都是以“系念”为基本法则。

从第一天讲白骨观到现在，快一个月了，观法也介绍了四种，大家观成功了那一种？不错，白骨观是修行的捷径，可是为什么还观不起来？因为大家心里那只猴子还没拴好。

现在我们看这第五观，释迹牟尼佛教我们怎么系念法？他教我们要“谛观右脚大指上，令指上皮携携欲穿。”

前面几个观法差不多都是从左脚开始，由下往上观，而且都是观骨头，虽然中间也介绍了溃烂、不净这些观法，但是最后还是回到白骨上。现在这个法则变了，从右脚开始，虽然还是由下往上观，可是这一观教我们观表皮，“薄皮厚皮内外映彻，其薄皮内有一薄膜亦当谛观”。

听过生理卫生课，或者有一点医学常识的就知道，我们皮肤在表皮下面有一层真皮，真皮下面还有一层薄膜，两千多年前，释迦牟尼佛就看到了。他要我们把它观得“内外映彻”，这也就是“琉璃体”的道理。佛经里头，很多地方提到佛像，都说“身如琉璃”，这可不是一句形容词，功夫修养到家的人，身心内外都没有一点渣渣，清净圆明。譬如色界天的天人就只有一团光影。至于那些大菩萨、佛陀们的相貌，就更不是我们所能想像。不过有一点要附带说明，如果活佛再来，或者大菩萨转世，他们的外表还是和我们差不多，这也可以说是老子“和光同尘”的道理。所以那位留形住世的宾头卢尊者，经常在“千僧斋”或随缘出现，可是他不会让人认得他，等到他离开了，他才留下一点神异的行迹让人们知道。

现在这一观只教我们把表皮观得“内外映彻”，这还只是初步。从右脚大指的皮开始观起之后，“如是渐渐至膝、至髋，左脚亦然。至腰、至背、至颈、至头、至面、至胸、举身皆尔。薄皮厚皮内外映彻，携携欲穿。如被吹者，其皮膨胀不可具说“。

说句不客气的话，大家都没有什么禅定功夫，但是打坐的经验总有一些的，这个“其皮膨胀”的境界有不少人经历过。最浅显的例子，有时下坐时看看手，每根手指都圆鼓鼓的，皮绷得紧紧的，照照镜子，嗬！皱纹少了，脸上皮也绷紧了，好象去做了拉皮的手术，人变年轻了，好开心啊！其实这算不得什么，过半个钟头，你再照照镜子看，皱纹又来了，手也干瘪了。就算你每天很用功，功夫深了，人显得比较年轻了，这也还是最初步象征而已。我们人就是个皮袋子，里面气多一点，皮就紧一点。你们看小孩子，皮都紧紧的光光的，肉都圆圆的；人老了，气消了，皮就松了，肉也挂下来了。所以不要说学佛修道了，你们要想青春永驻的话，就好好修啊！

我们普通打坐，心能静，自然会在养气，生理上自然就会有膨胀感，在这个观法里，教我们从心理上入手，观想“其皮膨胀，不可具说”，生理的气功自然就在其中。

颠倒净秽本来人

然后再观想“身诸毛中，一一毛孔，百千无量诸脓杂汁，犹如雨滴从毛孔出，疾如震雨，内外俱流，脓血盈满，不净之极，难可堪忍，犹如脓池，亦如血池，诸虫满中”。

好，皮绷紧了，变年轻了，变漂亮了，然后呢？到最后，还是这么一滩脓血。不要说死了以后，又臭又烂，就是现在活着，把这层皮一剥，还剩个什么？所以，爱漂亮的太太小姐们——不对，这句话说得不够完整，很多先生们也爱漂亮，说什么“爱美是人的天性”，这句话一说，把“爱美”说得冠冕堂皇，好象很有道理似的。其实有个什么道理？有个道理，便是堕落。

你看，白骨观里为什么经常参杂着不净观？除了生理气机的奥妙之外，在心理方面主要就是破除我们的“身见”。象喜欢变年轻，变漂亮，都属于“身见”，同时也属于贪念和痴念。我们

前面说过，白骨观不单单是在身体上作功夫，同时还要配合九十八结使的解脱。所以听了“禅秘要法”，不要以为只要打起坐来把自己想成一个白骨架子就行了。过去在大陆上，有位修行人和我很要好，他就是修白骨观，观得很好，不但把自己观成白骨了，而且看别人也都是白骨。我就恭喜他啰。这位修行人很了不起，他不接受我的恭维，他很老实的对我说，不行噢！心里的欲念还是空不了啊！他幽默自己他说“纵然白骨也风流”，哈！你们看，这是前辈修行人的典范，所以我说他是“是真名士自风流”。我这句话的“风流”和他那句话的“风流”可不是同一个“风流”啊！和你们讲话很累，解释了以后还要再下注解。再听不懂的，不管了，你们自己去找懂的问。

总而言之，平常要多检点自己的心念，不要以为爱漂亮没关系，你爱漂亮爱得过火，小心来生变——变什么？变虫子。不是吓人的，佛经上就有这段记载，释迦牟尼佛有一次带他的堂兄弟难陀——也是一位美男子，到海边去，沙堆上躺着一位从来没有看见过那么漂亮的美女，这个女的已经死了，脸上爬着一条虫子。释迦牟尼佛就对难陀说，你看到的，这个女的实在是非常的漂亮，她活着的时候就非常爱美，当然也就很喜欢自己的漂亮，现在她身上那条虫子就是她变的，因为太爱自己的色相了，死了以后还舍不得离开，由于这个贪念，也是痴念，她就变成了这只尸虫，还在自己的尸体上爬。

当然，白骨观、不净观很自然的会使我们的“身见”减轻，其他的烦恼，象贪、瞋、痴、慢、疑等，也都随着会冲淡，可是不是绝对的。所以，平常的起心动念要多留意省察啊！
“此想成已，当观胸里，举身是虫，犹如虫聚。”

“复当更观左脚大指，膨胀脓溃，青脓、黄脓、赤脓、黑脓、红脓、绿脓、白脓，烂溃支横，与屎尿杂。复有诸虫游戏其中，秽恶臭处，不可堪忍。厌患此身，不贪诸欲，不乐受生。

其实我们这个身体不需要等死了，烂了，才恶臭难闻。大家每天都大便小便吧？说说看，是臭的还是香的？生病时，呕吐过没有？那个味道怎么样？不要说身体里面的肠子、胃部，其实，整个身体上下都是臭的。你几天不洗头，你看它臭不臭；你再几天不洗澡、不刷牙试试看，包你挤公共汽车时可以第一个上车，因为别人都被你薰得远远的。

即使我们每天梳洗得干干净净，告诉你，这个身子还是臭的。只不过我们“久而不闻其臭”，从生下来就开始闻这股人味，闻惯了。我当年从峨嵋山闭关下来，离城里还有一里路的时候，嗬！一股人味就传了过来，实在难受。所以你们看神怪小说里，妖怪老远就会闻到生人的味道，不要说妖怪，狗也有这个本事啊！

如果修这个观法现成了，也自然会闻到自己的臭味，而且其臭无比。再加上一大滩五颜六色的脓汁污血，满身内外的蛆虫。这可不是想象噢！硬是出现这种景象。你们说，受得了受不了？这种身子还留恋不留恋？连自己的身子都不想要了，那些好吃的，好穿的，还想不想？什么名啊、利啊的还争不争？很自然的，“厌患此身”之外，同时也就“不贪诸欲，不乐受生”。人生没什么味道。啊！有味道，很不好的味道，所以再不想来了。

当然，你们也有人修其他禅密的路线，到了相当的程度，也会闻到自己的臭味，不过慢一点就是。有时候你们会闻到一股香味，对不对？很多人就以为香积菩萨来了。其实啊！那是你自己身上发出来的香味，连自己的味道都搞不清楚，那里能分辨众香国里菩萨香味。有时候是檀香味，气到了脾胃，把它弄干净了，健全了，就会有檀香味。有时候是兰花的香味，这是属于肾脏所发出来的味道。有时候闻到清香味，那是肺、肝的味道。这些又是你们没听说过的东西。不要说你们了，连那位大医生都听傻了眼，这门学问里东西多得很啊！
现在我们继续看下面的原文：
夜叉的故事

“此想成时，见大夜叉身如大山，头发蓬乱如棘刺林：有六十眼，犹如电光，有四十口，口有二牙，皆悉上出，犹如火幢。舌似剑树，吐至于膝。手捉铁棒，棒似刀山，如欲打人。”
“如是众多，其数非一。见此事时，极大惊怖，身心皆动。”

这么多恐怖的夜叉要来打你，要你的命，你不吓疯了才怪。但一定有很多人不服气，心里想，这有什么好怕的，这些明明是幻像嘛！唉呀，少吹了，那是你坐在日光灯下，满堂都是人，脑子里想象着这么一群夜叉，那当然不怕。

所以我常说，一般人修道都不算数的，坐在冷气间里，又是棉花垫子，又是毛巾盖毯的；肚子饿了，打开冰箱就有吃的，下了坐，看看报，喝喝茶；然后闭眉闭眼地说什么不动心啰！对生死没有恐怖啰！不要把话说得太早了。

十块钱放在你眼前，你是会不动心；一百万放在你眼前，你看你动不动心！其实岂止对一百万动心，平常动心的地方多的是，只是人们没有用心检查。生死没来的时候，说什么不怕生死，现在让你一个人去住到深山冷庙里，四顾无人，半夜里来了这么一个青面獠牙，伸着舌头，拿着铁棒的厉鬼，你看你怕不怕，你吓得跑得动的话，还算有胆子；就怕你到时候跑也跑不动了。这时候你不必作什么不净观了，因为你早就吓得屎滚尿流的，不净观自然现前了。（一笑）

有位同学平常胆子不算小，在几次生死交关的时候，他都很镇定，甚至于有一次他以为自己死了，也一点都不怕。可是他在定中，或者梦中碰到黑暗无边的境界，或者身体在无底的虚空中

往下飘浮，他就害怕了，当时他心里很清楚，明明知道是幻境，同时告诉自己不要理它，任它变化。可是就是熬不过去，熬没多久，还是把眼睛张开算了。所以要注意啊，有些人以为自己不怕死，好象蛮了不起了。唉呀，少自欺欺人了。还差得远哪！

《心经》大家都念过吧，它说“三世诸佛依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅盘。“心无挂碍”可不是“不怕死亡”。无挂碍了，才“无有恐怖”，这个和不怕死有很大的差别。

因为我们心里都有很多挂碍，也就是还有很多结使，所以当这些夜叉们现身，“见此事时，极大惊怖，身心皆动”。这个时候，任凭你工夫再深，定力再高，都抵不了事，你还会毛骨惊然地打颤。因为这一关牵涉到心理问题，要“无有恐怖”，就必须“心无挂碍”。

那么，你说要无挂碍，就必须解脱结使，噢！九十八结使，解脱起来太麻烦了，算了，这一观不要观它，换一种观法。哈！如果你这样说，听起来，好象你蛮聪明的，其实笨得很哪！不管你走那一种禅修的路子，这个境界都会来的。大家口口声声说学佛，学的什么佛噢！我们的佛祖——释迦牟尼佛，他怎么修道，怎么证道，这个你们总知道的吧！好，他在菩提树下打坐，睹明星而悟道之前，是不是也经历了夜叉、罗刹这些恐怖的境界？这些道理怎么不去参呢？一些自认为喜欢学禅的，要明心见性，要参话头，参什么“狗子有佛性也无”？真是笨伯！放着这么好的话头不晓得参，连问题都不会找，还学禅哩！那不是参禅，那真是惨然啊！

为什么会有这些境相现前呢？“一切唯心造”。

“如此相貌，皆是前身毁犯禁戒诸恶根本。”

“无我计我，无常计常，不净计净，放逸染着，贪受诸欲。于苦法中横生乐想，于空法中起颠倒想，于不净身起于净想，邪命自活，不计无常。”

法经上说，这是“前身毁犯禁戒”的本因。岂止前身，现在就是。看到别人比你强，心里就老大的不高兴，然后想尽办法整人，一定要把别人弄垮，才泄心头之愤。这种心理、这种嘴脸简直比青面撩牙，吐着舌头的夜叉还要恐怖，还要难看。就算你没有整过人吧，平常发起脾气来的时候，瞪着眼睛，眼露凶光，专盯着人家的不是，叽哩呱啦的骂，这不就是有“六十眼，犹如电光，有四十口，口有二牙皆悉上出，犹如火幢”吗？骂起人的时候，当然是语气火爆，句句伤人，所以“舌似剑树”，一肚子怨气，恨不得把对方揍个半死，这就是“手捉铁棒似刀山，如欲打人”。

现在在座诸大菩萨，有时候打起坐来，瞎猫撞到死耗子，出了一下子阴神，看见自己在那儿打坐，那是看到自己的表现。当你们活见鬼——看到这种夜叉的时候，你要知道“魔由心造，妖从人兴”。这就是你恶业所感，无始以来心理结使的（呈）现行（相）。这里面也含摄了心物一元的道理。

在这本禅秘要法里，他把心理结使作了另一种简单的归纳——“无我计我。无常计常。不净计净。放逸染着，贪受诸欲，于苦法中横生乐想。于定法中起颠倒想。于不净身起于净想；邪命自活不计无常。”

头脑细密一点的话就可以看出来，上面这几句话中综合了“四法印”苦、空、无常、无我，以及“四念处”——“念身不净、念法无我、念心无常、念受是苦”的道理。

说到四法印、四念处，大家早就背得滚瓜烂熟了，可是有什么用？一点都没用到自己身上来。所谓学佛、修行，要把佛所说的道理，用自己的身心来实践，来实证。

首先说到“无我”，有谁做到了“无我”？生理上的无我——忘身，牵涉到功夫，暂时不谈。心理上的无我，大家做到了多少？哎呀！一天到晚都是“我”啊！我要这样，我不要那样；我爱你，你不爱我……大家好好反省看看，一天到晚就是以“我”为中心的活着，造业噢！说什么修行，简直是不行。

再来“无常”，不管多笨的人都知道，人终归要死的，人生如梦，变化无常。可是多少聪明人都还是辛辛苦苦地钻营，一会儿争名，一会争利，一会儿争意气。有人坐在那里，肚子里在说，我这个人啊，学佛以后就与世无争了。这真是大话，譬如说，碰到逆境烦恼来时，好比你好心帮忙朋友成家立业，结果他后来恩将仇报，反过来忌害你，害你吃官司，差点坐牢。你懊恼不懊恼？当然懊恼。这怎么还能说是与世无争！只要心里有“不平”就是“争”。碰到这种逆境的时候，几个修行人能一念无常或者一念无我的“一笑罢休闲处坐，任他着地自成灰”？做得到才是修行人，做不到的免谈！啊！我说得太过分了。放松一点，改个字，随时改过的，才算得上是修行人。你们要注意噢！我说把尺码放松，就等于拿条软棒子在打人。在这个放宽尺码的反面，也就是说，假如连随时改过做不到，更不要说其他了。

下面几点“不净计净”等等，都差不多，自己好好去检查，通身是病，赶快努力啊！“是日已过，命亦随减。如少水鱼，斯有何乐。当勤精进，如救头然”。这是《禅门日诵》上的，再提起大家的注意。

应观自心鬼画符

看到了这么多恐怖、要打人的夜叉，怎么办呢？释迦牟尼佛说：

“此想成时，复当更教，汝莫惊怖，如此夜叉是汝恶心猛毒境界，从六大起，六大所成。”

如前面所说，这些可怕的夜叉只是我们身心罪业的反影。再进一步分析，是从“六大”而有。讲到这里，使我们想起《楞严经》上也有类似的记载。

后世许多人瞧不起这个白骨观，认为它是小乘的修法，那么《楞严经》总是部大经啰！古人说过“自从一读楞严后，不看人间糟粕书。”我们看，佛在《楞严经》上对阿难说：“一切众生从无始来，种种颠倒，业种自然，如恶叉聚。”大家都号称学佛的，《楞严经》应该看过的吧。

什么是“六大”？释迦牟尼佛继续开示：

“汝今应当谛观六大，此六大者：地、水、火、风、空、识。”

地、水、火、风、空这五大是属于生理部分。譬如骨骼是地大，血液是水大，热能是火大，呼吸是风大，空间就是空大。至于第六个“识大”，是属于心理部分，指心识而言。用现代话来说，我们人是由心理、生理两大部分组合而成；用佛学专有名词说，就是六大和合而成。

好，下面紧接着，禅机又来了。喜欢禅宗的朋友们注意了。

寻寻觅觅

“如此一一，汝当谛推汝身为是地耶？为是水耶？为是火耶？为是风耶？为是识耶？为是空耶？”

“如是一一谛观此身从何大起？从何大散？”

你们看这是不是禅宗的话头——“我是谁”？“生从何处来，死向何处去”？找来找去，结果是“本来一片闲田地，过去过来问主公，几度买来还自卖，可怜疏竹引清风。”这首诗懂不懂？不懂。不懂算了，讲清楚就没得禅味了（一笑）。让我们看看“禅秘要法”上怎么说。

“六大无主，身亦无我。汝今云何畏于夜叉？如汝心想，来无所从，去无所至，想见夜叉亦复如是。”

当然，只要有点常识的人就知道，我们的生理部分，是瞬息万变的。不要说明年的我已经不是今年的我，又老了一年——庄子说的好：“方生方死，方死方生。”从生理方面讲，我们的细胞是每分每秒不断地在新陈代谢。所以严格说来，下一秒的我已经不是前一秒的我。再说心理部分吧，变化起伏就更明显了。女朋友不理你了，哎呀！人生乏味啊！苦啊。过几天女朋友和你讲话了，噢！人生充满了希望！这是举明显的情绪变化来说，至于我们满脑子的游丝妄想，那更是来无踪去无影的变化万千了。因此说“六大无主，身亦无我”。在这里面找不出一个永恒不变的实体。

那么，我们第八阿赖耶识所显现的夜叉不也是如此？我们又何必害怕呢？它们也终归要变去的。

在这一段里，衔接得快了些。因为很多人都知道“六大无主”，也知道“身亦无我”，但是看到夜叉还是会害怕。所以我们再引用一段《心经》，来作个补充说明。一般学佛的人都认为《心经》是谈空的，告诉你们，错了。

《心经》一开始就是“观自在菩萨‘行深般若波罗蜜多’时”，以“行深般若波罗蜜多”开端（这不是空）。接着“照见五蕴皆空，度一切苦厄”之后，谈了一路的空，又说了一连串的无，说什么“无眼耳鼻舌身意，无……”然后“以无所得故，菩提萨埵”。“无”到最后，“菩提萨埵”——大彻大悟（这也不是空）。然后才“依般若波罗蜜多故，心无挂碍”，“无挂碍故，无有恐怖”。（“无有恐怖”之后，“远离颠倒梦想，究竟涅盘”——也不是空）。

所以光是“六大无主，身亦无我”，还只见到了空性的一面，还不够，必须再转个身，所谓“悬崖撒手，自肯承当”。透过“无”，在“空”相外，为自己找个安身立命之处，然后才好归家稳坐。

因此释迦牟尼佛接着说：

“但安意坐。设使夜叉来打汝者，欢喜忍受，谛观无我；无我法中，无惊怖想。”

说了半天，这个快速成就的修持捷径——白骨观，可也不简单啊！所以，好好用功，千万不要再敷衍了啊！

“但当正心，结跏趺坐，谛观不净及与夜叉。作一成已，复当作二。如是渐渐乃至无量，一一谛观，皆令分明。”

这“第五薄皮观”到这里介绍完了，释迦牟尼佛一本惯例，又再殷殷叮嘱：“佛告阿难，汝好受持，观薄皮不净法，慎莫忘失。尔时阿难闻佛所说，欢喜奉行。此想成时，名第五观薄皮竟。”

又有人问白骨观如何观起，这是重复又重复的问题。首先要知道，所谓“观想”，是包含了“观”和“想”两种不同的概念。先“想”，想专一后，自然就“观”出来。

就五阴来说：是先利用“色、受、想、行、识”中第三个“想”阴的功能，想纯熟了，在第六“识”的带质境中呈现出“观”的境界。功力再深，融通于第八“识”之大圆镜智，则就不观

而观，观而不观了。

就五遍行来看：先藉“作意、触受、想、思”中的“作意”和“想”，想念专一，达到“心一境性”时，即达“精思入神”的境界，则“观”境现前，意根中的概念，就呈现出影像。

《瑜伽师地论》中曾经对观想和修持方法作了两种归纳：一为“有分别影像”，一为“无分别影像”。譬如密宗的各种观想，以及白骨观的修法，都是先藉意识的“有分别影像”起修，也就是先经过“作意”，和“想”的专一修持，等到“观”想境界现前时，就是“无分别影像”的境界了。

现在以“白骨观”作例子，我们先想象自己大脚指的白骨，或者把自己想成一整幅白骨架子。轻轻松松地想，不要太用心地想把它看出来，不是用眼睛盯着看，而是经过心理的“作意”，“想”象这个白骨的样子。在思想的意境上有了这个模糊的影像后，就让它持续在那里。这当中，还是有许多杂念妄想不断的来来去去。没有关系，不要管它，你只要心理上记着，要一直“想”这个白骨，让这模糊的影像持续下去，也就是把白骨“止”住。慢慢的，杂念越来越少。到后来只剩下白骨一念，其他妄想不起了。这时候，突然之间，白骨的影像就会显现，也就是达到了“止观”的境界。

初步止观效果，白骨可能在身子外面。此时只须稍加“作意”，让白骨回转到自己身上来，很快，“白骨观”就现前了。

厚皮虫聚观

世尊介绍了“第五观薄皮”之后，又再解说第六种观法。

一、专心系念在右脚的大指，把它想成肿胀的样子。从头到脚都污青肿胀、丑陋难堪。

二、身子里长了许多米粒大小的白色蛆虫，每只虫有四个头，爬来爬去、互相追逐，咬食对方。肌肉乃至骨髓里，都长满了虫，所有五脏六腑都被这些虫吃光了。

三、身体只剩下骨头和外面的一层皮。蛆虫把肉吃光了，又蠕动着想爬出皮层。两眼此时又干又痒，因为这一部分蛆虫也想往外钻。身上的九窍（包括了两眼）都是这种状况。

【作其他修持工夫的，气脉变化到了这一步，眼睛也会干涩发痒，甚至会流眼泪。任他变化，对视力及眼机能均有助益。不论老花眼、近视眼或者散光，均可不药而愈。】

四，无以计数的蛆虫穿过皮肤，落到身前的地上，聚成一大堆，互相缠绕咀食。

【一般凡夫的生理感受，以及静坐修行者所谓的气脉觉受，都和我们的肌肉细胞、神经系统息息相关。前面第（2）点提到的骨髓，属于中枢神经系统；五脏六腑则属于自律神经系统。此为人体的两大神经系统。一旦全身肌肉、骨髓乃至五脏六腑等器官都被蛆虫吃光后，感受自然无从生起。

道家、密宗讲究修气、修脉以转化色身，冀能“即身成就”。其实，不论三脉四轮的运转，或者大周天、小周天，及至九转还丹等气脉工夫，都是凭借色身起修，也都未能脱离神经系统的觉受范围。如今，作此观想工夫，色身上下都让虫子吃光，主管感受作用的神经系统也不复存在，则不必观空，不必求空，自然达于“受即是空”的境界，五蕴中的受阴也自然解脱。

至此地步，则如老子所说“吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患。”其他四阴——色、想、行、识也就随之而转。

不论白骨观，或者不净观，都是依此原则，超脱气脉觉受，而直达修气修脉之终极目标——“忘身”。此可谓“心能转物”之高超妙用。】

五、把观想念头放在一只虫子上，让它把所有虫子都吃掉，最后只剩下它一只，变成象狗那么大，身体困顿，鼻曲如角，来到座前嗅气，同时瞪着好象烧铁丸的两只红眼。

观想到此，内心生起很大的恐惧。于是反躬自问，这个身体为什么生了一大堆蛆虫，同时互相咀食。现在剩下这最后一只，穷凶极恶的样子，实在恐怖。

【如前所说，这些蛆虫和夜叉一样，为前身毁犯禁戒的诸恶根本，也是心理结使显现化“物”的一面。

各种各样的心理结使虽然同属心行的阴暗罪恶面，但未必协调一致。譬如“争名夺利”的贪欲和“好逸恶劳”的怠情，就往往相互冲突、矛盾。所谓“鸡鸣而起，孳孳为利”。要想争名，要想夺利，往往也需付出相当的努力和代价。因此，心理结使之间常有冲突争斗的现象。这种微妙状况表现在蛆虫身上，就互相啖食了。】

继续观想身上出来的这些虫子，“本无今有，已有还无”。“如此不净从心想生，来无所从，去无所至”。既不是我所本有，也不是另有他力加诸于我。

【从前面的“色阴”“受阴”讲到这里的“想阴”。所有心理结使也是“来无所从，去无所至”。因缘和合而有，没有一个固定不变的实体。要解脱这步心理问题时，不再靠任何影像的观

想了，直接拔出慧剑，以般若慧观，照见“想蕴为空”。】

同理，“如此身者，六大和合，因缘成之”，六大一旦坏散，身体也就随着无常而去。前面观想出的那些蛆虫，也是“来无所从，去无所至”。我们这个身子是蛆虫组合而成，又那里有个实体，所以“虫亦无主，我亦无我”。

如此“思惟”后，蛆虫渐渐缩小，而归于空寂。

【禅宗之“禅”为梵文译音，若译义则为“思惟修”。此处文字用“思惟”，有别于前之“观”“想”。此用语之不同，大需参究，莫草草略过。】

修为至此光景，身心和悦，恬然安乐，倍胜于前。

以上所说，就是第六“厚皮虫聚观”。

极赤淤泥浊水洗皮杂想观

世尊复对阿难说，再当“住意系念一处”。从右脚大拇指开始谛观，一节一节从足到头，内照形躯，仔细清楚分明。但当使全身皮肉都自脱落，五脏六腑，也都解脱委地，化为乌有。唯有筋骨相连，赤色残膜着骨，犹如烂泥，或如浊水涂糊全身骨架。跟着观想一泓浊水，用来洗涤全身骨架残膜，从头到足，犹如药师，以药水洗涤一般。

当自身作此观想成就，同时扩而充之，分心观想现前地上另一人身，是赤色残膜所裹骨架，再由一人到十人。由十人到满屋，遍极整个虚空上下，乃至三千大千世界。·都是如此赤色残膜骨人，或如烂泥，或如浊水，但都用浊水洗涤赤膜所裹骨身。

“佛告阿难，汝今谛观此赤色相，慎莫忘失。”这便是第七极赤淤泥浊水洗皮杂想观法。

【问：修不净观想法时，已曾剖析人体内部五脏六腑诸多不净，已经生起厌离心了，何以到此又反复观想皮肉腑脏脱落之后，再观极赤残膜的不净，外用浊水洗皮呢？修此观法又有何用？是否必须要修？

答：人体的构造，大致来说，皮、肉、筋、膜、骨，各各有不同的组织，也各自成一系统。上面所说不净观，只是指五脏、六腑等血肉模糊的粗相。现在所讲极赤淤泥浊水观，是专指附在骨架上面极赤残膜的一层，与人身血分有密切的关系。观想浊水洗涤赤血残膜，能化朽腐为神奇，如污泥中方生清净妙莲。此乃佛说秘法中的深密。修此观法，可祛血分诸病，且是转修成就报身的根基。如要踏实修行，循序渐进，不可略过。】

新死想观

由第七极赤淤泥浊水洗皮杂想观起，再进一层深入修白骨观，不净观。而由第十一白骨流光观，进入观四大与九十八结使境界，便是解脱成就法门的根基。须特别注意学习。

世尊又说：“复当更教系心住意，观左脚大指，从足至头，如新死人。其色（先由）萎黄。当观己身，亦复如是。见萎黄已，当令黄色变成青赤。”

自身修此如新死的观想成就，便见现前有一新死人，其色黄赤。如此渐渐由一而多，观见遍三千大千世界，新死人充满其间。此一观想成就，心意自然淡泊无争，贪欲等念，渐渐转薄。

“佛告阿难，汝好谛观是新死想，慎莫忘失。”这便是第八新死想观法。

具身想观

到此，“系念（念身）住意（内照形躯）”“使心不散”，开始谛观左脚大拇指，渐渐观想上到头部，照见自身每个骨节，一一分明，节节自相支拄，连接支持而无破绽，毛发爪齿，都是具足完整，晶莹白净，皎如自雪。仔细反观内照，得见自身，白骨净相之后，再度反复循环，仔细观照，愈使洁白净化无暇。

然后观想自身以外的他身，由一到十。扩而充之，观见一室以及百千万幢室内，及至三千大千世界中，都是毛发爪齿具足完整的白骨人，“白如坷雪”，晶莹白净。

修得此一观想成就的时候，心意自然恬静安详，欢喜无比。

“佛告阿难，汝好（自）谛观具身骨想，慎莫忘失。”这便是第九具身想观法。

节节解脱观

再次进修，“系心（专注禅悦的喜心）住意”，开始谛观右足大拇指两骨节间，作意而不散乱，“令心专住”，先观右足大拇指两骨节，相离脱节，只有骨节的末端处互相支拄连接而已。

照此观想成就之后，再从足指起，一节一节渐渐上升到达头部，共有三百六十三骨节，都是节节解脱中空，只有骨节末端互相支拄相连。一节一节仔细谛观，都使各各自行解脱。如果有一环节仍旧连结并未解脱，必然“安心谛观”，使其各自解脱。

得到自身骨节解脱观想成就，再观他人之身，也是如此。然后扩大心量，观无量数的白骨人，也是各各节节脱开，只有每节末端互相支拄连接。再进而外观四方上下，大众骨人，都是如此节节支解。

修此观想成就的时候，自然而然，见到诸白骨人之外的虚空，“犹如大海，恬静澄清。其心明利，见种种杂色光，围绕四边。”

“见此事已，心意自然安稳快乐。身心清净，无忧喜想。”
“佛告阿难：汝好（自）谛观此节节解想，慎莫忘失。”这便是第十节节解脱观法。
白骨流光观

再次进修，更当“系念（念身）住意。开始谛观右脚大拇指两节之间，拉长距离如三指（三个指头并拢，横量，古称一寸三分）许。观想这三指许骨节距离之间，光光互相衔接支拄，连成一体。

如在白天禅修此观想法时，应当作如日光（太阳光）的光明观想。如在夜间禅修之时，应当作如月光（月亮光）的光明观想。

但须切记，全身骨节从脚到头，三百六十三的骨节间，都使其有三指许的间隔距离。都由光光凝结连接，“莫令解散”。只因白光连接支拄，“不令散落。昼日坐时，以日光持。若夜坐时，以月光持。观诸节间，皆令有白光（透）出。”

修此观想成就晚“当自然于日光中，见一丈六（金色）佛（像），圆光一寻。左右上下，光明亦各一寻。躯体金色，举身光明，焰赤端严。三十二相，八十种好，皆悉炳然。一一相好，光明得见，如佛在世，等无有异。”

但当此观见佛身的境界现前时，“慎莫作（顶）礼。”一有迷误，便着邪见。须要切实仔细谛观，参究佛所说法。

佛说：“诸法无来无去，一切性相，皆亦空寂。诸佛如来，是解脱身。解脱身者，则是真如。真如法中，无见无得。作此想时，自然当见一切诸佛。以见佛故，心意泰然，，恬（静淡）泊（而）快乐。”

“佛告阿难，汝今谛观是流光白骨，慎莫忘失。”这便是第十一白骨流光观法。不但是念身念佛的掺合修法，亦是修色身成就的基本修法，慎自敬重，好自修持为幸。
四大观与九十八结使境界观

世尊对阿难说：得达白骨流光的观想成就之后，当更教住意谛观背脊骨）以定心的功力，观想背脊骨间作成一具高台，同时观想自己的色身，犹如白玉人，结跏趺坐，升坐在高台之上，以白光普照一切世间。

“作此观时，极使分明。坐此台已，如神通人住须弥山顶，观见四方，无有障阂，（同时）自见故身（观见自己原有的肉身）了了分明。（又）见诸骨人，白如珂雪，行行相向，身体完具，无一缺落，满于三千大千世界。”这就是白光观想成就的境界。

观想成就这一境界之后，再来反复重观前面所曾经观想过的各种境界：见纵（直）骨人、横骨人，遍满三千大千世界。
青色的骨人，黑色的骨人，都行行相向，遍满三千大千世界。
膨胀的、脓癫的，脓血涂身的，全身烂坏、尸虫遍体的不净相人，亦遍满三千大千世界。

薄皮盖身相人，皮骨分离相人，赤如血色相人，浊水色相人，淤泥色相人，亦遍满三千大千世界。

再见发毛爪齿共相连持白骨相人，以及三百六十三骨节各各解脱，只有尖端相拄的白骨相人。

骨节之间脱离，两头不接，节节中间，间隔三指许（横量），充满白光的白骨相人，以及白骨分散，只有白光共相连接的白骨相人，亦满三千大千世界。
如此众多不可尽说的各种不净间杂的白骨相人，遍满三千大千世界。

【经说：人我色身，四大皆空，这是不易的圣教量。因此又说：我人在生死轮回中，生生世世，舍身受身，积骨之多，过于须弥山。聚血之多，过于四大海水。在理上，是学佛者人人都知的名言，但在行相求证的事实上，谁能亲见真证此境。故必须经以上各层次的白骨观、不净观修成之后，再以定心坚固的心力，做此实际观想，一一亲证过来，方见此理此事的真实相。

做此一观想修法，必须在白骨流光成就以后，从夹脊骨节节观化上升，作一高台。然后再观想自我成一白玉骨人，结跏趺坐，坐此高台之顶，光照大千，遍观世间群相，方为确实。倘如有一念之间，即能直接观想成就，包括前面各层次的白骨、不净等境界，应为过量的再来人，亦非绝无可能者。但切勿自慢，妄作躐等功夫。

此一观想，与一般宗教以及道教的默朝上帝，或道家阴神出窍修法，是否相同？却须仔细分别。默朝上帝，是依仗他力的修法。阴神出窍，是冥想成就的独影境界。都和此观相似类同。其实，大有不同之处，应当明辨清楚。

真正实修佛法的基础，必须脚踏实地，由凡夫人道起修，进而修持声闻、缘觉，而到大乘菩萨道。如此，才是稳当修行的法门。所以佛教弟子，修此观想成就时，必须转而观心，细参五蕴空相的境界，方能解脱结使，证入道果。】

世尊说：“得此观时，当起想念，我此身者，从四大起，枝叶种子，乃至如是不净之甚，极可患厌。

如此境界，从我心起。心想则成，不想不见。当知此想，是假观见，从虚妄见，属诸因缘，我今当观诸法因缘。

云何名诸法因缘？诸法因缘者，从四大起。四大者，地水火风。”

以下便转入四大观。

风大观：作此观时，先观风大从四方生起，一股一股的风力，犹如巨蟒，暴涨延伸。大风如大蛇，小风如小蛇。各股如巨蟒，或大小蛇形的风大，各有四个头，两头向上，两头向下。在这许多巨蟒，大小蛇形的风大中，所有蛇蟒形的耳孔中，都发出风力。

火大观：由风大观想的成就，再由风大而转观为火力，一股一股大小蟒形的猛毒风蛇，源源不断地吐出许多高峻的火山，极可怖畏。同时有许多夜叉恶鬼，在火山中，动身吸火，毛孔出风。风助火势，火动风狂。

如此这样的再观风火变相，遍满一室，渐渐扩充，遍满这个阎浮提的现实世界（注五）。

同时见诸夜叉，在火山中，吸火担山，毛孔出风，在这现实世界的阎浮提中，周遍奔跑，好象要步步逼近修行者的身边。正当此时，自心必起极大惊怖，切勿自失定力。

观想到此境界，就必须易观（换一观想法门）。此时对治的易观法门，应当转舍前面的风火观想境界，再来观想各各火端，都有一位丈六金身的佛像。观想佛像出现之后，火大威力，渐渐歇息，变成火中生出莲花。于是各各火山凝聚，犹如真金内敛所成的内外光明透彻的金山，那些夜叉恶鬼，也一一变成白玉人相。只有风大盘旋回转，吹拂朵朵莲花。有无数化佛，住立空中，放大光明，庄严稳重，矗立不动，犹如金刚王山。到此境界，一切的风轮火焰，都自寂静不动。

然后，须转修水大观。

水大观：复再观想四大毒蛇，口中吐水，其水五色，遍满一床面积，渐次扩及二床、三床乃至遍满一室。满一室已，渐至遍满十室的总面积（至于床座及房室面积大小，随心量而定）。然后观见水光五色缤纷，但各色水中，都有琉璃幢形的矗立白光，重叠十四层，节节中空，白光涌出，停住空中。

“是时毒龙从脐而出，渐渐向上，入于眼中，从眼而出，住于顶上。

“尔时诸水中，有一大树，枝叶四布，遍覆一切。

“如此毒龙，不离己身，吐舌树上，是龙舌上，有八百鬼，或有鬼神，头上戴山，两手如蛇，两脚似狗。

复有鬼神，头似龙头，举身毛孔，有百千眼，眼中火出，齿如刀山，宛转在地。

复有诸鬼，一一鬼形，有九十九头，各有九十九手。其头形状，极为丑恶，似狗野干（注六）似狸似猫，似狐似鼠。

是诸鬼颈，各负猕猴。

是诸恶鬼，游戏水中，或有上树，腾跃跳掷。

有夜叉鬼，头上火起。是诸猕猴，以水灭火，不能制止，遂使增长。

如是猛火，从其水中玻璃幢边，忽然炽盛，烧玻璃幢如融真金，焰焰相次，绕身十匝，住行者上，如真金盖，有诸罗网，弥覆树上，此真金盖，足满三重。尔时地下忽然复有四大恶鬼，有百千耳，耳出水火。身毛孔中，雨诸微尘。口中吐风，充满世界，有八万四千诸罗刹鬼，双牙上出，高一由旬。身毛孔中，霹雳火起。如是众多，走戏水中。

“复有虎狼、狮子、豺、豹、鸟兽，从火山出，游戏水中。

“见是事时，一一骨人，满娑婆界，各举右手，时诸罗刹，手执铁叉，擎诸骨人，积聚一处。尔时，复有九色（注七）骨人，行行相次，来至行者所。如是众多百千境界，不可具说。

“佛告阿难：此想成时，名四大观，汝好受持，慎勿忘失……此想亦名第十二地大、火大、风大、水大观。亦名九十八结使（注八）境界。”

【佛说五蕴皆空，并非一句名相虚言，必须实修实证得到，方为佛法究竟。五蕴的色蕴粗相，即是地、水、火、风四大所造，能造者心，所造者境。想念坚固，作成所造的四大色相。欲求解脱，非从心造心灭处一一修证过来不可。

初观风大如巨蟒大蛇，各有四头，两上两下，即是色身中风大的各种气化现象。色身中的气化，约计有上行、中行、下行、左行、右行等气。轻清者亲上，重浊者凝下，一有阻滞，便积滞成劳，化为物质，质碍成病，不可救药而轮回生死海中。故须以智观观想其游行变化的劣根恶习，渐渐调柔，至于静态净化，方可转物归心而达心能转物。由此观法演变，世间便有各家各种修气的差别功夫出现，亦各是得其一偏之长，但有利于人，而未必有利于道业的成就，此须知。

其次，风火变相，出现夜叉形的恶鬼，“吸火担山”种种形相，即是自识心中过去业力种性的反映。我人色身，因暖、寿、识三位同功，才呈现有生命的活力，暖即火性，因风力的摩荡而发生火功。这种生命的暖力，能使我人生活的更活跃，但也如夜叉恶鬼一样，在生存的过程中，更增恶业恶果。所谓“吸火担山”，即我人因风大的呼吸而增加体温，便形容它是吸火。因此而使此粗重的骨肉之身存在，便形容它是担山。观想到此境界，心生恐怖，并非外力，亦是自心吓自心而已。此须知。

再次，便是水大观中的毒龙、毒蛇，以及许多鬼怪鸟兽等等，便是对红白血球，以及好细胞与坏细胞的种种形容。至于猕猴，则是意识的虚幻变相，此须知。

至于白骨，即是地大变相。

以上种种境界，因心力的观想成就，自空起有，因缘所生。但能一一亲证过来，同时可知自心结使的可畏。念念迁善，即成静相净相；念念习恶，即如禽兽鬼怪夜叉；念念菩提，鬼怪夜叉禽兽等等皆成护法大神；念念恶染，即尽为魔罗。密宗各种修观法像，大多融会毒龙毒蛇猛兽恶鸟以及诸多夜叉、罗刹与尸身白骨骷髅，遍布周围，即由以上此等说法，扩展演变而来。了此秘密，便可知显密通途不二的真谛。此须知。

若能合参佛说楞严经，指示四大体性，如：“性色真空，性空真色。性风真空，性空真风。性火真空，性空真火，性水真空，性空真水。清净本然，周遍法界。随众生心，应所知量，循业发现。世间无知，惑为因缘，及自然性，皆是识心分别计度。但有言说，都无实义。”则可由此禅观修法，直接转入大乘菩提道次，望诸学者，好自为之。】

四大第二观、结使根本观

第十二，四大观与九十八结使境界的观想成就之后，再须系心一缘，住念守意观想腰中间部位处的背脊骨。先要观背脊间的白骨，白如珂雪，然后谛观全身骨节，节节尖端相拄，更加明净，白如玻璃。每一大小节骨，以及支节，也都明净犹如玻璃。但在所有骨节的拄接空隙之间，地、水、火、风变化的各种境界，显现无遗，与第十二观的大而无外刚好相反，变成小而无内的境界。

这一观想成就以后，自见座处地下，渐渐豁开，由小而大，由一方丈乃至十百方丈，直到下方洞穿而无障碍，观见下方虚空之中，自有各种风起。原先在第十二观四大观境中的夜叉（注九）等，都在此骨节空隙的境界中，吸入下方所起的各种风大。这些夜叉吸进风大以后，自身所有毛孔中，各出现鸠槃茶（注十），而且从每一鸠槃茶口中，吐出火山，充满大千世界。

在这些火山之中，忽然又生起无量无数的美妙少女，或者打鼓，或者吹萧，玩弄各种乐器，载歌载舞，自然涌向座前。同时，又有许多罗刹（注十一）出现，互相争夺，吞食这些美妙少女。

但有这种境相出现时，初修禅观的人，可能生起极大惊怖，不能保持定力而不惊、不怖、不畏；或者立即仓皇出定，因此而常患心痛，而且头顶骨有疼痛欲裂之感。

对治之法，首先须知这些境相，只是修习过程中四大业力变化的幻相，并非真实。必须重新摄心入定，回复前修所观的四大变化境界，然后凭此四大本身定力，便可自见身体犹如玉人，净白无瑕，每一支节间，同时向上起火，向下流水，耳中出风，眼中雨石。

到此境界，又见座前地上，有十大？（缺字：左虫右元）蛇，长大五百由旬（注十二），有一千二百只足，犹如毒龙的爪。身上冒出水火，宛转盘伏在地。

见此境界，了知都是自己宿世毒害心之所感，但当至心忏悔先世罪业，不怖不畏，出定以后，必须缄默，不得与人多言。只在寂静之处，一心系念，除二时粥饭之外，皆须至诚忏悔。而在此时，应当审察医药，稍加进补，如服酥酪及适当药物。然后自再易观，另换修法。

佛告阿难，此观名第十三结使根本观，亦名第二、四大观。好自受持，慎勿忘失。

所谓易观另换修法，须自审慎仔细谛观理所当然的反应现象。如在观想境中，观见火大发动时，应当生起雪山之想。倘使周遭雪山的冰雪，亦都为大火所融化。火大力量猛利炽盛，身体蒸热无比，便须观想空中出现天龙，纷纷雨石以掩猛火。落下的石，同时皆粉碎为尘。龙复吐风，聚拢所有微尘，堆积成山。有无量数的树木及荆棘丛刺，皆在山上自然生长成林，郁茂青苍，绿阴普覆。同时有流泉白水，映成五色祥光，却在所有丰林茂草之间流出，汇聚山顶之水，犹如叠雪积冰，凝然不动。如此观想成就，即名为第十四易观法。

“佛告阿难：‘若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷、三昧正受者，汝当教是易观法，慎勿忘失。此四大观，若有得者，佛听服食酥肉等药。其食肉时，洗令无味，当如饥世食子肉想。我今此身，若不食肉，发狂而死，是故佛于舍卫国敕诸比丘，为修禅故，得食三种清净之肉（注十三）。尔时阿难，闻佛所说，欢喜奉行。”

【问：从第十二，四大观到此第十三、四大第二观，及易观修法，有些问题未能详细，烦请师解：

一、修第十二观时，要谛观背脊骨，以定心力，观想成就高台。所谓背脊骨，究竟指哪个部位

？

答：旧称人身背脊骨节，吻合一年二十四气节。即从下至上，由荐骨（五小块合而为一）以上开始，腰骨五节，胸骨十二节，颈骨七节，共为二十四节。第十二、四大观所谓背脊骨，是从胸骨中间第五节开始向上，约当夹脊部分。第十三、四大观，是由胸骨第六节开始向下。

二、毒龙何以从脐出来？

答：脐是人体生成的根蒂之处。人在母胎中，呼吸养分，皆由脐带输入自身。一出娘胎，剪断脐带而有后天呼吸。毒龙从脐出，即是业识的幻变转相所现。

三、第十三、四大观中，收摄第十二观四大变化的各种境界，都在节节骨节空隙之间，是何意思？

答：即四大精力在人体关节间汇聚的主要关键。

四、从下方虚空起风轮，是否有特别意义？

答：有。十方虚空，本自周圆，并无方位，方位是人为而定的。虚空之中，充满风轮。世界缘起，先有风轮。中国道家所说太虚空中，万气根本，亦即此意。在地球世界的物理作用，与人体的生命作用，风轮元气的变化，都是由下而升，由内而外，方能变化而升华。其间有密意，尽在不言中。

五、何以一遇夜叉、鸠渠荼、罗刹、？（缺字：左虫右元）蛇等境出现，必须至诚忏悔？

答：此皆自我身心，无始以来的三毒——贪、瞋、痴等业报所化现，唯至诚忏悔，祈求佛力加庇，得自他不二之力，可使加行成就。

六、服用何种药补，最为适宜？

答：世无神药，除非宿世自具特别福缘。经上所说酥酪等品，只是印度古代调药主要用物，即如各种乳类营养品。修持人须要药物补助加行，必须要通菩萨五明的“医方明”。龙树菩萨法系，尤其注重医药。内药、外药，即是东方琉璃世界药师佛长寿修法的大乘道行之一。

七、第十四易观法中，颠倒四大，又准许肉食，其理不明？

答：第十四易观法的开始，颠倒水火观想，契于易卦的“水火既济”的道理，思之自明。准许肉食，只准食三净肉，并非许可但图利己，或贪图口腹之欲而恣杀生命。此处不可假借以藉口，应当严守别解脱戒。但观行功夫到了必须好饮食以资助时，如通达医方明者，亦不必一定需要肉食了，因肉食原本是疗饥之药而已。

又：第十四易观法中，亦即是五阴会聚的粗相观，此亦当知。】

见五阴粗相观（亦名修身念处初观成就。修证顶法。修证阿那含果位观法。）

世尊重告阿难说：由于修得前面所授易观“水火互济”境界，复当更教住意系念，谛观背脊骨（与胸骨第八九两节相对之脊骨），使其白净，过前数倍。因骨节的明净，使观想之力，增益盛胜，便可得见一切秽恶等事。

作此一观想成就之时，当观自身成为一具骨人，节节之中，都白净明亮，犹如玻璃明镜。照见阎浮提（注十四）中一切骨人，及四大观所有境界，都可在一骨节中显现无遗。

得见此一境界之后，继续观想如次：

观见许多白色骨人，一排一排的行列，数如微尘，不可胜算，从东方而来，面向自身。由此增广，充满东方娑婆世界的许多白骨人，皆是行行排列，来向自身。接着，南、西、北方，四维上下，也是如此。

由东方开始，复有青色骨人，也同白色骨人一样，无量无数，来向自身。又有淤泥色骨人、浊水色骨人、红色骨人、脓血涂身骨人、黄色骨人、缘色骨人、紫色骨人等等，都是行行排列，来向自身。

复有那利疮色（注十五）骨人，于诸骨节之间，流出十六色（注十六）诸恶杂脓，也行行排列，面向自身而来。

观想到此境界，可能生起惊怖之念，又见许多夜叉，欲来啖食自己。

同时，又复观见这许许多多各色骨人，从骨节间，节节火起，火焰相次连接，遍满娑婆世界。

复见骨人顶上涌出诸水如玻璃幢。

复见骨人头上一切众火，化为石山。

正当此时，便见诸龙耳中出诸风力，吹动这些骨人所发的火焰，烧动诸山，而这些变动中的火山，旋转住于空中，犹如轮盘。

得见这种境界之时，必大惊怖。因一动惊怖之念，便自见有一亿鬼担山而来，口吐火焰，形状各异，来到面前。

转入正思惟修的另一层境界

佛告阿难：“若有比丘，正念安住，修不放逸，见此事时，当教（深入经教，参究）诸法空无

我观。（即使在）出定之时，亦当劝进（精研教理），令至智者（善知识）所，（请）问甚深（般若）空义。

“闻空义已，应当自观我身者，依因父母不净和合，筋缠血涂，三十六物（注十七），污露不净（之所组合），属诸业缘，从无明起。今观此身，无一可爱，如朽败物。

作是思惟时，诸骨人皆来逼己，当伸右手，以（中）指弹诸骨人而作是念：如此骨人从虚妄想，强分别现。我身亦尔，从四大生，六入（注十八）村落，所共居止。何况诸骨从虚妄出。

“作是念时，诸白骨人，碎散如尘，积聚在地，如白雪山。（其他）众多杂色骨人，有一大虺，忽然吞食。”

九十八结使的影事重现

“于白雪山上，有一白玉人，身体端严，高三十六由旬，颈赤如火，眼有白光。时诸白水，并玻璃幢，悉皆自然入白玉人顶。龙、鬼、蛇、虺、猕猴、狮子、狸猫之属，悉皆惊走，畏大火故。寻树上下，身诸毛孔九十九蛇，悉在树上。

“尔时，毒龙宛转绕树。复见，黑（色大）象在树下立。

“见此事时，应当深心，六时忏悔。不乐多语，在空间处，思诸法空。诸法空中，无地无水，亦无风火。

“色是颠倒，从幻法生。受是因缘，从诸业生。想为颠倒，是不住法。识为不见，属诸业缘，生贪爱种。

“如是种种谛观此身。地大者，从空见有，空见亦空，云何为坚？想地如是，推析何者是地？作是观已，名观外地。

“一一谛观地大无主，作是想时，见白骨山；复更碎坏，犹如微尘。唯骨人在于微尘间。

“有诸白光，共相连持，于白光间复生种种四色光明，于光明间，复起猛火，烧诸夜叉。

“时诸夜叉，为火所逼，悉走上树。未至树上，黑象蹋蹴，夜叉出火烧黑象脚。黑象是时作声鸣吼，如师子吼音，演说苦、空、无常、无我。亦说此身是败坏法，不久当灭。

“黑象说已，与夜叉战。夜叉以大铁叉刺黑象心。黑象复吼，一房地动。

“是时大树根、茎、枝、叶，一时动摇。龙亦吐火，欲烧此树。诸蛇惊张，各申九十九头，以救此树。

“是时，夜叉复更惊起，手执大石，欲掷黑象。黑象即前，以鼻受石，掷置树上。石至树上，状似刀山。

“是夜叉奋身大踊，身诸毛孔，出诸毒龙。龙有四头，吐诸烟焰，甚可怖畏。

“此想成时，自见己身，身内心处，深如坑井。井中有蛇，吐毒上下，现于井上。有摩尼珠，以十四丝，系悬在虚空。时彼毒蛇，仰口吸珠，了不能得。失舍躄地，迷闷无知。是时口火，还入顶中。

“（修此观想）行者，若见此事，当起忏悔。乞适意食，调和四大，极令安稳。当坐密室，无鸟雀声处。”

佛告阿难：“若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，得此观者，名得地大观。当勤系念，慎莫放逸。若修不放逸行，疾于流水，当得顶法。

“虽复懒惰，（亦）已舍三涂（注十九）恶道之处。舍身他世，生兜率天，值遇弥勒，为说苦、空、无常等法。豁然意解，成阿那含果（注二０）。”

佛告阿难：“汝今谛受地大观法，慎勿忘失。为未来世一切众生，敷演广说。

“尔时阿难闻佛所说，欢喜奉行。

“得此观者，名第十四地大观竟。亦名分别四大相貌。复名见五阴粗相。

“有智慧者，亦能自知结使多少。四念处中，名身念处。（但此亦）唯见身外，未见身内。（只是）身念处境界四分之中，此是最初。得此观者，身心悦乐，少于诤讼。”

附注

（注一）夜叉：有捷疾、轻捷、勇健、能啖、伤者、苦活、祠祭、威德等义。住在空中、天上或地上，具有威势的鬼类。有的是守护正法和诸天，有的恼害人类，啖血肉，夺人精气。

（注二）鸠盘茶：译为瓮形鬼、瓶腹、瓮行、阴囊、形卵、形面似冬瓜鬼、厌魅鬼等。这类鬼的阴囊状如冬瓜，啖人精气。行时将阴囊扛在肩上，坐时靠在阴囊。

（注三）毗舍阇：译为食血肉鬼，啖人精气鬼，或癫狂鬼。是啖食人的精气和血肉的鬼类。

（注四）娑婆世界：梵语娑婆，其义能忍。谓此世界众生，能忍受烦恼苦毒，故名。

（注五）阎浮提：梵文jambudvipa译名大洲，即吾人之住处。

（注六）野干：类似野狐的动物。杂阿含云：野干常乐冢间，鸟常欲飞空，蛇常欲入穴，狗常欲入村，猕猴常欲人山林，龟常欲入海。喻人之六根系乐六尘，所着不同。
（注七）九色：即红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫、黑、白。

（注八）九十八结使：与烦恼同名，又名随眠，常随逐于人，微妙难察，包含欲、色、无色三界见思二惑。断惑见真，方证果位。
（注九）夜叉：见（注一）。
（注十）鸠盘荼：见（注二）。

（注十一）罗刹：食人血肉恶鬼，或飞空、或地行，捷疾暴恶可畏。有云：罗刹男为黑身、朱发、绿眼；罗刹女为绝美之妇人。
（注十二）由旬：为天竺里数名，上由旬六十里、中由旬五十里、下由旬四十里。
（注十三）三净肉：不为我所杀，自不教他人杀，不见他人杀而生随喜者，名三净肉。
（注十四）阎浮提：见（注五）
（注十五）那利疮色：形容痈、疽、疖、疮等瘢痕的颜色。
（注十六）十六色：肉身色相转变破坏成骷髅，见于外之形相有十六色相之不同。

（注十七）三十六物：佛言人身有三十六种不净充满，分为三类。（一）外相十二（发、毛、爪、齿、眵、泪、涎、唾、屎、溺、垢、汗。）（二）身器十二（皮、肤、血、肉、筋、脉、骨、髓、肪、膏、脑、膜。）（三）内含十二（肝、胆、肠、胃、脾、肾、心、肺、生藏、熟藏、赤痰、白痰。）

（注十八）六入：；旧曰眼耳鼻舌身意之六根为内六入；色声香味触法之六境为外六入。新曰六入即六根六境互涉入而生六识，即名六处。

（注十九）三涂：涂者途之义，犹道也。与地狱、饿鬼、畜生三恶道同义。一火涂——地狱趣猛火所烧之处。二血涂——畜生趣互相啖食之处。三刀涂——饿鬼趣以刀剑杖逼迫之处。

（注二十）阿那含果：阿那含意译为不还，不来。阿那含果为四向四果中之第三果，指通过修行完全断除欲界烦恼而达到的果位，达到此位的圣者，不再生适欲界未来，当生色界无色界中。

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/

以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg